

10 СОВЕТОВ ДЛЯ ДЕВОЧЕК- ПОДРОСТКОВ



КАК ПОВЫСИТЬ САМООЦЕНКУ,
ДОБИТЬСЯ УСПЕХА В ОБЩЕНИИ
И ЗАВЕСТИ НАСТОЯЩИХ ДРУЗЕЙ

АЮСИ ХЕММЕН
ДОКТОР ПСИХОЛОГИЧЕСКИХ НАУК

#эконометство

SHOUT
SHARE IT



Annotation

Мечтаешь научиться строить крепкие отношения, но боишься раскрываться перед незнакомцами? Хочешь помириться с подругами после размолвки, но не знаешь, с чего начать? Сменила школу и никак не можешь стать своей в новой компании? Перед тобой книга, которая поможет решить все эти и многие другие проблемы. Она включает в себя практические советы для девочек от Люси Хеммен - известного американского психолога, успешно работающего именно с подростками. Это рекомендации на самые разные темы - как правильно выходить из зоны комфорта и заводить новых подруг, как справляться со сплетнями и разрешать конфликтные ситуации, и в итоге - как стать успешным в общении человеком! Для старшего школьного возраста. - Все советы основаны на реальном жизненном опыте девушек-подростков! - Простые и эффективные психологические методики! - Возможность быстро добиться прогресса во взаимоотношениях со сверстниками! - Умение общаться "живую" вместо привычки "тонуть" в своих гаджетах! - Увлекательные тесты, которые помогут лучше узнать себя!

-

[image]

Люси Хеммен

10 советов для девочек-подростков. Как повысить самооценку, добиться успеха в общении и завести настоящих друзей

Посвящаю эту книгу своим родителям.

Спасибо вам за то, что всегда поддерживали меня во всех начинаниях и продолжаете поддерживать теперь. За вашу любовь и веру, заручившись которыми я могу пускаться в такие приключения, как это.

Copyright 2015 by Lucie Hemmen, and New Harbinger Publications,

5674 Shattuck Avenue, Oakland, CA 94609

© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2021 **Предисловие**

Эта книга расскажет тебе о том, как достичь успеха во взаимоотношениях с окружающими. Я знаю, как важны для тебя дружба и близкое общение. Кажется, что построить хорошие отношения – простая задача, но жизнь – сложная штука, особенно в твоём возрасте, и достичь желанной цели на деле может оказаться не так-то легко. Но трудно – не значит невозможно. А если следовать многократно проверенным на практике алгоритмам, то и трудности становятся легко преодолимыми.

Книга, которую ты держишь в руках, состоит как раз из таких рекомендаций, которые действительно помогут тебе научиться общаться в коллективе. Ты узнаешь, как избежать ряда распространённых проблем во взаимоотношениях и построить крепкие и позитивные социальные связи. И, конечно, попробуешь применить новые знания на практике.

Почему книга адресована главным образом девочкам? Вероятно, ты и сама заметила, что большинство парней относится

к школе как к скучной необходимости и не придаёт происходящему там большого значения. Девушки же часто видят в посещении уроков и внеклассных занятий, помимо получения знаний, ещё и ежедневную возможность для общения с другими людьми. Если, конечно, всё идёт хорошо. Но так происходит далеко не всегда, и нередко твои сверстницы жалуются: «Кажется, моё настроение полностью зависит от отношений с окружающими!» Может быть, и тебе не понаслышке знакома эта проблема.

Хорошая новость заключается в том, что подобная обеспокоенность взаимодействиями в коллективе и острый интерес к этой теме абсолютно нормальны. Известно тебе или нет, но большинство девочек твоего возраста хотят примерно одного и того же: нравиться другим людям и быть принятой в круг друзей, в компании которых можно расслабиться и хорошо провести время. В книге мы рассмотрим два способа этого достичь:

1. За счёт увеличения количества контактов с людьми.
2. За счёт улучшения качества отношений.

Обрати внимание, что все рекомендации здесь (а их множество!) предложены настоящими экспертками в области общения в коллективе – юными девушками. Они чуть взрослее тебя – старшеклассницы, многому научившиеся на собственном, часто неприятном, опыте, и студентки, уже оставившие позади школьные волнения и успешно применяющие полученные социальные навыки в новых, университетских условиях. Наши героини с удовольствием делятся советами о том, как справляться с, казалось бы, сложнейшими проблемами, эффективно взаимодействовать с окружающими людьми и вообще делать свою жизнь счастливее.

Изучив все представленные в книге рекомендации, ты освоишь необходимые коммуникативные техники и будешь хорошо понимать, как эффективно общаться и строить отношения. Но для этого придётся изрядно потренироваться, выполняя ряд интересных заданий. Тебе наверняка понравится составлять списки, заниматься самоанализом, отвечая на вопросы, и проходить интересные тесты, чтобы узнать себя лучше. Ты можешь записывать результаты тестов, свои наблюдения, выводы и т. д. на любых попавшихся под руку листочках бумаги, но многие девушки предпочитают завести для упражнений отдельный «блокнот для советов». Они считают, что это способствует самоорганизации и позволяет возвращаться к некоторым заметкам, отслеживая пройденный материал и собственный прогресс.

Важный момент: мы не будем здесь говорить о том, как стать «популярной», и у этого есть веская причина. Видишь ли, очень многие «королевы класса» в действительности не такие уж большие специалистки в социальных взаимодействиях. Ведь истинное мастерство в этой сфере состоит вовсе не в том, чтобы твоё имя постоянно было на слуху, не в количестве подписчиков в соцсетях и, уж конечно, не в том, чтобы множество совершенно незнакомых людей хвалило и критиковало тебя за спиной.

Настоящий успех в отношениях с окружающими – это гораздо больше, чем просто популярность. Он заключается в первую очередь в том, что ты сама довольна собой и общением с другими людьми. Ты уверена в своих силах, готова пробовать новое и заводить разнообразные знакомства, идти на контакт, поддерживать социальные связи и умело разрешать всевозможные конфликты, которые практически неизбежно возникают в жизни каждого человека.

Если ты хочешь научиться жить с позитивным настроем, быть яркой индивидуальностью, общаться со многими людьми и развивать доверительные, интересные и глубокие отношения – эта книга для тебя!**Совет № 1**

Узнай, что ты «приносишь на вечеринку»

Первый совет о том, как достичь успеха во взаимоотношениях с людьми, предложила нам Кэрри, которую бросает в дрожь от воспоминаний о старших классах. По её мнению, залог успешного взаимодействия в обществе – понимание того, что ты можешь дать людям. Если ты осознаёшь свои позитивные черты и ценишь их, то и окружающие воспринимают тебя как интересную личность и хорошую подругу. Это ключ к твоему успеху в коллективе.

Вот что говорит Кэрри:

«Незнание самой себя и того, что ты можешь предложить миру, лишает уверенности и мешает искреннему взаимодействию с людьми, или, наоборот, делает тебя слишком подверженной влиянию толпы, поскольку ты постоянно боишься не вписаться в коллектив. Если ты понимаешь, что именно можешь дать другим людям (или, образно выражаясь, что ты „приносишь с собой на вечеринку“), то обретаешь чувство собственного достоинства. Благодаря ему ты сможешь принимать верные решения и найдёшь настоящих друзей».

Действительно, понимание себя и своих позитивных качеств делает любые социальные взаимодействия гораздо более приятными и эффективными. Это, в свою очередь, вдохновляет тебя на то, чтобы открываться новым возможностям для общения,

а не прятаться от них.

Чтобы лучше понять, о чём идёт речь, представь, что тебе снится сон:

Ты подходишь к высокой двери большого дома. Слышишь доносящиеся изнутри звуки вечеринки. Открываешь дверь, но чувствуешь себя как-то странно, будто бы не на своём месте. Ты не знаешь, что там происходит, и вообще сомневаешься, приглашена ли на праздник. Ты замираешь на пороге, не в силах сдвинуться с места или даже вымолвить слово, и смотришь на красочную костюмированную вечеринку внутри. Люди, одетые в великолепные наряды, увлечённо общаются друг с другом.

Вдруг ты просыпаешься в поту, и обрывки этого яркого сна смешиваются с бессвязными мыслями: «А что же дальше? Я вошла туда и тоже участвовала в вечеринке? Какой на мне был костюм?!»

Такой сон может показаться непонятным. Но на самом деле приснившийся праздник символизирует твою жизнь в обществе и появляющиеся возможности для взаимодействия с окружающими людьми. Разумеется, реальная жизнь в коллективе не так красочна, как воображаемая вечеринка, однако ты вынуждена постоянно каким-либо образом включаться во взаимоотношения. Обрати внимание на слово «включаться» – «включать себя».

То, что ты не знаешь, какой на тебе маскарадный костюм, означает непонимание индивидуальных качеств, отличающих тебя от всех остальных.

Теперь давай немного изменим этот сон.

Представь: ты приходишь на праздник, отлично зная, что на тебе шикарный, тщательно подготовленный наряд. Ты гордишься им, ведь он отражает твою сущность. Ты довольна своим внешним видом и хочешь показать костюм другим, зная, что многие оценят его по достоинству.

Вдруг в зале воцаряется тишина. Все присутствующие оборачиваются, заметив твоё появление. У тебя перехватывает дыхание от внезапного всеобщего внимания. Но ты быстро успокаиваешься, вспомнив, что прекрасно выглядишь, и продолжаешь идти вперёд в хорошем настроении и с предвкушением обоюдного интереса знакомств с новыми людьми.

Совет № 1 поможет тебе прийти к правильному самоощущению, с которого начнётся твой путь к успеху в коллективе. Ты совершенно точно сможешь стать уверенной в себе девушкой, которая с энтузиазмом движется навстречу новым возможностям для общения. Ты будешь той, кто знает, что «приносит на вечеринку», и идёт туда с радостью!

Ты уже познакомилась с Кэрри. Дальше ты узнаешь о ней больше. Оказавшись в десятом классе в новой школе, она чувствовала себя так, словно попала на костюмированную вечеринку из той первой, тревожной, версии сна. Девушка отмечает, что это был очень непростой год, однако он показал, насколько это важно – хорошо себя знать. Прочитав до конца эту главу, ты сможешь чуть лучше разобраться в себе и станешь ближе к осознанию того, что же можешь предложить миру. Кэрри хотелось бы знать всё это во время учёбы в старших классах.

Прорабатывая Совет № 1, помни, что подросткам бывает не так уж легко понять и принять себя. Ты всё ещё на пути становления как личность. И в твоём возрасте чёткое самоощущение редко у кого встречается. Подростковые годы – это время поисков, когда ты только узнаёшь себя и определяешься со своим отношением к людям, предметам в школе, музыкальным жанрам, различным увлечениям, событиям в мире, к жизни вообще. Ясности тут быть и не должно. Ты учишься, исследуешь, понимаешь, что тебе нравится, что подходит, чего хочется и как себя вести в той или иной ситуации.

Всё, что ты «приносишь на вечеринку», – это те черты характера, которые вместе составляют важную часть того, какой ты человек. Некоторые из них ещё развиваются, а другие заложены в тебе с раннего детства. Поняв, что это за качества, ты получишь необходимые знания о том, что делает тебя уникальной и позволяет нравиться себе и другим.

В этой главе мы предлагаем тебе поразмышлять о них, чтобы лучше узнать себя и ощутить устойчивую связь с особенностями твоей личности. Кэрри считает, что, если бы она сделала это в своё время, у неё нашлись бы силы не сбиться с курса и принять правильные решения. Дальше ты познакомишься с историей того нелёгкого периода, через который прошла Кэрри, и увидишь, чему она смогла научиться за это время.

Знакомься: Кэрри, 19 лет

Цитата, которая её вдохновляет:

«На секунду я снова почувствовала себя собой. Не новой собой, не прежней, а просто собой, настоящей».

Лесли Таш

«В средних классах я была очень неуверенной в себе и думала, что совершенно не умею общаться. Переход из детства в подростковый возраст дался мне нелегко. Очень хотелось завести друзей, но я стеснялась с кем-то познакомиться. Я не знала, есть ли во мне нечто такое, что может понравиться другим ребятам. Моя социальная жизнь ограничивалась общением с Хейли, с

которой мы дружили ещё с детского сада.

После девятого класса я надеялась, что в другой школе, куда мне предстояло перейти, всё будет иначе. Я чувствовала в себе силы выйти из этой „раковины“ и больше общаться. Хотя я по-прежнему не ощущала в себе чего-то хорошего и особенного, я дала слово, что в старших классах приложу все усилия, чтобы завести новых друзей и хорошо проводить время в компании.

В начале десятого класса на одном из уроков я познакомилась со своей первой новой приятельницей. Я старалась быть очень приветливой, хотя и не совсем искренне, с ней оказалось легко говорить, и мы начали общаться. У этой девочки было много друзей, большая весёлая компания, и мне нравилось быть её частью, особенно в школе.

Но после уроков проводить время с этими ребятами оказалось не так уж здорово, потому что, как выяснилось, они тайком таскали алкоголь у родителей (что является прямым путём к проблемам со здоровьем и законом) и устраивали ночные тусовки. Всё это было для меня чересчур. Я с самого начала ощущала страх и дискомфорт, но игнорировала свои чувства, потому что хотела, чтобы меня приняли в компанию.

В течение года я совершила много поступков, о которых потом жалела. Постоянно приходила домой позже назначенного времени, часто ссорилась с родителями. И у меня возник конфликт с несколькими девочками из той компании из-за какой-то ерунды, произошедшей на вечеринке. Не хочу подробно рассказывать, но было много ненужных волнений и скандалов. Я всё больше внимания уделяла тому, чтобы не потерять друзей, и не замечала, как теряю себя. А именно это со мной и происходило.

Когда пришло время оценок за первый семестр, я поняла, что сильно сбилась с пути. Я всегда хорошо училась, это было важно для меня, но теперь забыла свой принцип, и результаты оказались ужасные.

Мы с Хейли стали встречаться гораздо реже, и она успела завести новых подруг. Они были вроде бы ничего, но, честно говоря, я даже не пыталась узнать их получше. Мне казалось, у нас нет общих интересов. Но однажды я осталась с ночёвкой у Хейли, и мы с ней классно провели время, как раньше. Мы походили по распродажам и набрали всяких прикольных вещей. Болтали допоздна, вместо того чтобы сразу лечь спать. А утром напекли блинчиков с бананами и шоколадом и смотрели кино. Было здорово, и не только потому, что мне нравились все эти занятия. Просто я почувствовала, что могу быть собой. Мы с Хейли любили вести душевные разговоры обо всём на свете,

обожают фантазировать и умели слушать друг друга. Я совсем забыла, как много это для меня значило. Хейли напомнила мне о том, с каким воодушевлением мы ждали, как станем старшеклассницами, будем хорошо учиться и заведём новые знакомства. И я поняла, что она со своими нынешними подругами остаётся собой. А главное, я-то считала произошедшие во мне перемены нормальными. Но теперь увидела, что на самом деле просто забыла, какая я и что для меня важно.

Вернувшись домой, я села и составила список всего того, что помнила о себе прежней: что мне важно хорошо учиться, что мне нравятся простые удовольствия – например, ходить в кино с подружками или на ярмарку-распродажу, кататься на велосипеде, обедать в кафе, читать, готовить выпечку. Ещё я записала те свои качества, которые могут оказаться полезны окружающим: что я хорошая подруга, могу поддержать и быть терпеливой с другими. Написав всё это, я почувствовала себя лучше, какой-то более цельной, и это обнадеживало.

Мой совет всем девушкам-тинейджерам: поймите, какие вы есть, и не предавайте себя. Но если это вдруг случилось, из-за каких-то отношений или просто неудачного периода в жизни, возвращайтесь назад, чтобы найти себя снова.

Если в вас есть что-то, что вам не нравится, над этим можно работать. Здорово, что вы хотите расти и меняться в лучшую сторону. Но никогда не забывайте, какие вы на самом деле, не отказывайтесь от себя. Не пускайте в вашу жизнь других людей, если для этого нужно спрятать свои истинные черты, те особые качества, которые делают вас уникальными личностями».

Разбор ситуации

На пути самопознания большинству из нас приходится проходить через трудные, неприятные или попросту ужасные периоды в отношениях с окружающими. Однако падения, как и взлёты, помогают развиваться и лучше понимать себя. История Кэрри – хороший тому пример. Если ты умеешь извлекать уроки из трудностей и смотреть вперёд с оптимизмом, то уже располагаешь отличным инструментом для улучшения своей жизни.

Но многие девушки бывают слишком поглощены плохим отношением к себе и к другим. Поскольку путь к успеху в коллективе начинается с осознания особенностей своей личности и того, что ты можешь дать людям, тебе потребуется в первую очередь избавиться от негатива, а потом уже двигаться дальше.

Как отпустить прошлое

Чтобы убедиться, что ты не в плену у неприятных эмоций, вспомни все те сложности, с которыми тебе уже приходилось

столкнуться в отношениях с людьми. Попробуй назвать ситуации, в которых тебе было особенно некомфортно и ты чувствовала себя брошенной и несчастной. Возможно, твои негативные чувства относятся к людям, которые плохо с тобой обошлись или с которыми не заладились отношения? Постарайся заметить, какие мысли и чувства вызывают у тебя окружающие и ты сама.

Подсказка: мысли рождаются у тебя в голове. Чувства и эмоции возникают там же, но проявляются во всём теле. Если какие-то чувства причиняют тебе боль или мешают двигаться вперёд по жизни, можно научиться избавляться от них.

Вот какие негативные мысли о себе присутствовали у Кэрри в средних классах:

- Я была недостаточно крутая.
- Я выглядела и вела себя «не так, как надо».
- Я была хуже других ребят.
- Люди не замечали меня.
- Я совсем не умела общаться.
- А вот негативные эмоции Кэрри в тот же период:
- Я не чувствовала себя в безопасности.
- Я испытывала тревогу.
- Я чувствовала ужас, когда требовалось взаимодействовать с людьми.
- Я ощущала неловкость и дискомфорт.

Так Кэрри смотрит на это сейчас:

- Я чувствую нежность к той девочке, которой я была в средних классах.
- Теперь я не чувствую себя выше или ниже кого-либо.
- Сравнение с другими больше не заботит меня.
- Мне не важно быть крутой.
- Я слежу за тем, чтобы любить и принимать себя такой, какая я есть. Это даёт мне уверенность в своих силах и позволяет с удовольствием знакомиться с разными людьми.

Осознав свои негативные мысли и эмоции, Кэрри сумела принять собственную личность с открытым сердцем и изменить жизненную позицию.

Твоя очередь! Отследить мысли и чувства по отношению к себе. Пользуясь примером Кэрри, запиши на листе бумаги или в «блокноте для советов» те мысли и эмоции, которые возникают у

тебя по отношению к самой себе.

Прочитай, что получилось. Теперь самое время расстаться с плохим наследием прошлого, чтобы двигаться навстречу новому, положительному опыту.

Избавляемся от негатива

Отпустить неприятные мысли и эмоции – значит провести своеобразную уборку в уме, душе и теле и подготовить их к позитивному восприятию жизни. Обрати внимание: важно принимать и ценить любые свои чувства и опыт, но совсем не обязательно вечно носить их груз – это может пошатнуть твою уверенность в себе и в других людях. Следующее упражнение поможет тебе избавиться от пессимистического настроя.

Попробуй вот что! Замени негативную энергию позитивной

Девушки, которые выполняли это задание, говорят, что оно помогает заместить негатив положительной энергией и оптимизмом.

- Найди место, где тебе будет комфортно и никто не помешает.

- Сядь, закрой глаза и сделай по три глубоких вдоха и выдоха.

- Представь, что с каждым вдохом ты наполняешься исцеляющей энергией любви к себе.

- Выдыхая, выпускай всю боль и печаль.

- Продолжай вдыхать (вбирая позитивную энергию) и выдыхать (выпуская негатив, горечь и грусть), пока чувствуешь необходимость. Но скорее всего, уже через минуту ты будешь готова перейти к следующей части упражнения.

Теперь представь, что напротив сидит твой двойник. Допустим, это ты во время какого-либо сложного периода во взаимоотношениях с коллективом. Кэрри представила себя в средних классах (а когда делала это упражнение во второй раз, то видела себя-десятиклассницу).

- Вспомни свою внешность в тот период – например, что ты носила и какую делала причёску. Удерживая образ перед глазами, почувствуй любовь к той девочке, которой ты была и которой так хотелось, чтобы её принимали и любили.

- Удерживая образ в воображении, сделай по пять глубоких вдохов и выдохов. С каждым вдохом представляй, что наполняешь сердце добротой и любовью. С каждым выдохом отправляй эти

чувства той девочке, которой ты была, – той, кого ты сейчас видишь сидящей напротив.

- Представь, как эта энергия лечит её раны и позволяет ей вновь почувствовать себя спокойно и радостно.

- Скажи этой девочке, что любишь её и собираешься построить такие отношения в коллективе, которых вы обе хотите и достойны.

- Крепко-крепко обними её и позволь раствориться в твоём сердце, где будешь хранить её образ в безопасности и с огромной любовью.

Выполняй это упражнение в любой момент, когда почувствуешь, что нужно избавиться от направленных на себя негативных эмоций. Не бойся подходить к заданию творчески и менять его по своему желанию. Помни: что бы ни было причиной твоих неприятных ощущений, ты всегда почувствуешь облегчение, посылая любовь самой себе.

Если ты хочешь избавиться от негативных чувств по отношению к какому-то человеку, к группе людей или даже к конкретным плохим ситуациям, то также можешь использовать эту технику. Просто представь соответствующий образ и отправь любовь и доброту тем, к кому ты испытываешь отрицательные эмоции.

Никогда не копи плохие чувства и мысли в свой адрес. Если ты совершала ошибки, подумай, что именно пошло не так, отнесись ко всему с добротой и пониманием и реши, как можно поступить в подобной ситуации в будущем. Прости себя и продолжай жить.

Самонаказание негативным отношением не приводит ни к чему хорошему. Оно не только вредит тебе, но и мешает формировать такие взаимоотношения с окружающими, которых ты достойна.

Создаём позитивный настрой

Итак, ты освободилась от негативных чувств и мыслей. Попробуй теперь научиться думать позитивно. Чтобы успешно взаимодействовать с людьми, крайне важно относиться с пониманием к себе и к окружающим. Например, можно заменить такое утверждение:

«Седьмой класс был просто ужасным. Я вела себя как

последняя зануда, и у меня совсем не было друзей»

на следующее:

«Седьмой класс не был моим лучшим годом в школе. Теперь я повзрослела, многому научилась, и у меня гораздо больше сил строить хорошие отношения с окружающими».

Вот ещё несколько позитивных формулировок, которые ты можешь использовать:

- Моя жизнь всё больше радует меня, потому что я хороший человек и стремлюсь к росту, развитию и переменам в лучшую сторону.

- У меня много замечательных качеств, которые можно предложить людям.

- Во мне много хорошего. И я буду постоянно помнить об этом. Я нравлюсь себе, а значит, понравлюсь и другим.

- Испытывать трудности – это нормально. Главное, что я всегда готова учиться и с воодушевлением двигаться вперёд.

- Я принимаю то, что окружающие тоже меняются и способны выйти из сложных жизненных периодов, в которые попали.

- Теперь во всех ситуациях я более уверена в себе. Мне нравится тренировать позитивное мышление.

Твоя очередь! Прокачай позитив

Придумай свои позитивные утверждения и запиши их на листе бумаги или в «блокноте для советов». Или можешь сделать соответствующие надписи на цветных стикерах и развесить их по комнате. Представь, как завтра утром полезешь в ящик за носками и увидишь ярко-оранжевую «напоминалку» о том, что всё налаживается.

Одна девушка придумала такую формулировку: «Моя жизнь становится всё лучше, с каждым днём я становлюсь более уверенной в себе». Работая с этим утверждением, она старалась по-настоящему прочувствовать его и дать этому ощущению укрепиться глубоко в уме и теле. И она была поражена, как быстро всё начало меняться. Эта простая практика изменила её жизнь как по волшебству. На самом деле, чем больше ты развиваешь позитивные мысли и эмоции, тем скорее они становятся твоей новой нормой. Так что стоит попробовать!

Что ты можешь предложить

Теперь, избавившись от негатива и выработав привычку мыслить позитивно, ты готова заняться определением того, что можешь предложить окружающим. Узнав о своих особенных чертах, ты поймёшь, что именно способна привнести в отношения с друзьями – что ты «приносишь на вечеринку», как гласит

заголовок этой главы. Некоторым девушкам бывает трудно признать за собой хорошие качества. Есть две основные причины, по которым люди не замечают или обесценивают свои сильные стороны и положительные черты. Проверь, не относится ли это к тебе.

Причины, по которым девушки не замечают своих хороших качеств:

1. У тебя есть привычка ругать и критиковать себя. Ты склонна обращать много внимания на то, что считаешь своими недостатками и слабостями.

2. Ты придаёшь больше значения тому, что думают о тебе другие, чем собственному отношению к себе.

Какое-то из этих утверждений (или даже оба) применимо к тебе? Если так, то теперь ты знаешь, с чем нужно поработать. Негативные модели мышления формируются легко, и первый шаг к избавлению от этих явлений – осознать их. Затем ты сможешь с помощью особых практик сформировать новые хорошие привычки и заменить ими старые.

Как ощутить связь с тем, что тебе нравится в себе

Пора наладить (или восстановить) связь с теми качествами твоей личности, которые ты любишь и ценишь. Один из способов сделать это – назвать все свои черты, которые тебе нравились в детстве. Когда Кэрри, выполняя это упражнение, вспоминала ранние годы, она рассказала вот что:

«Когда мне было девять или десять лет, я обожала природу, лазила по деревьям, выдумывала игры, чтобы общаться с ребятами, которые жили по соседству. Я любила проводить время с семьёй и друзьями. Ещё помню, как начала свой бизнес – гуляла с собаками. Мне платили за то, что я выгуливала и мыла соседских пёсиков. (Смеётся.) Наверное, во мне тогда проснулась предпринимательская жилка. Я была жизнерадостным ребёнком, любящим весь мир и уверенным в себе».

Когда Кэрри спросили, что радовало её в детстве, она добавила:

«Мне нравилось искусство. Я любила смешить людей, петь и сочинять песни».

Твоя очередь! Вспомни себя в детстве

Представь, что тебе девять, десять или одиннадцать лет. В

таком возрасте девочки обычно чувствуют себя очень способными и сильными, поэтому именно эти годы хороши для практики. Но ты можешь обратиться к любому возрасту, который тебе больше нравится. Воскреси в памяти год, когда ты ярче всего чувствовала свою значимость и потенциал. Запиши на отдельном листе или в блокноте всё, что сумеешь вспомнить о себе в тот период.

Закончив записи, перечитай их и попробуй определить, какие из перечисленных положительных качеств есть в тебе и сейчас. А напротив каждой из утраченных черт, которые ты хотела бы возродить, поставь звёздочку. Теперь подумай, как можно восстановить эти ценные особенности твоей личности?

Обрати особое внимание на то, что ты чувствуешь, вспоминая детство. Та девочка живёт в тебе и сейчас, даже если о ней забыли. Ты была ею, пока не начала тревожиться о том, чтобы понравиться кому-то и вписаться в компанию. Возродив в себе лучшие черты этой девочки, ты почувствуешь себя цельной и настоящей личностью.

Попробуй вот что! Собери пять хороших отзывов

Это упражнение очень нравится многим девушкам. Ты сможешь взглянуть на себя со стороны, задав вопросы людям, которые знают и любят тебя. Задание простое: выбери как минимум трёх близких людей и попроси каждого из них назвать пять качеств, которые они в тебе ценят.

Спрашивай только тех, кто по-настоящему хорошо к тебе относится и ответственно подойдёт к выполнению задания. Это могут быть тётя, дядя, подруги, родители, учитель или тренер – обратиться к тем, в ком ты уверена.

Одна девочка решила спросить у своих двоюродных сестёр и подруги. Она отправила им сообщения, поскольку стеснялась задавать вопрос лично. Полученные ответы стали для неё приятным сюрпризом и очень ей помогли. Героиня этой истории не узнала бы о тех качествах, которые в ней ценят родные и друзья, если бы не задала прямой вопрос.

Твоя очередь! Поразмышляй о пяти своих хороших качествах

Перенеси полученные ответы на отдельный лист бумаги или в блокнот. Подумай о том, что узнала, и запиши свои выводы.

Перечитывай их в те моменты, когда сомневаешься в своей значимости или в том, какая ты на самом деле. Вот что записала Кэрри, выполняя это упражнение:

«Люди, которые меня знают и любят, ценят мой ум, доброту и

весёлый характер. Двое написали, что я внимательна к окружающим. Даже не думала, что чуткость – моё сильное качество, но теперь я буду ценить и развивать её в себе. Один человек написал, что я искренняя. Мне приятно это слово и то, что оно значит. Думаю, искренность – это именно то, что мне нравится в себе». **В хорошей компании – наедине с собой!**

Поздравляю! Ты изучила главу «Совет № 1. Узнай, что ты „приносишь на вечеринку“». Надеюсь, она поможет тебе осознать свои уникальные качества. Неважно, окажешься ли ты в одиночестве или в кругу друзей, ты всегда будешь знать, что находишься в хорошей компании – с самой собой. Итак, я официально заявляю о твоей готовности двигаться дальше!

Увлекательный тест! Какой ты цветок?

Выпиши на отдельный лист или в блокнот буквы, которые обозначают наиболее подходящий тебе вариант ответа на каждый вопрос.

1. Тебя можно назвать:

А) дружелюбной, оптимистичной, весёлой;

Б) спокойной, милой и очень приятной в общении с близкими и хорошими знакомыми;

В) энергичной, креативной и порой немного непредсказуемой.

2. Ты счастлива, когда:

А) можешь дать волю воображению и не думать об условностях, а вокруг тебя единомышленники;

Б) ты окружена любовью, теплом и заботой, а вокруг тебя позитивно настроенные люди;

В) можешь уединиться и полностью отдаться какому-то своему увлечению, при этом один-два человека, разделяющих твои интересы, могут составить компанию, но точно не шумная толпа, где ты чувствуешь себя не в своей тарелке.

3. Тебе хорошо:

А) одной, в маленькой компании или на тусовке – всё равно где;

Б) в большой компании творческих, экспрессивных людей – тебе это подходит лучше, чем общение в узком кругу;

В) в одиночестве, с семьёй или в кругу самых близких друзей.

4. Тебе нравятся:

А) искусство, кулинария, любые занятия, где важны точность и навыки;

Б) взаимодействие с людьми, участие в благотворительности, возможность заряжать других позитивом и укреплять отношения;

В) танцы, участие в различных выступлениях, или другие занятия, где есть шанс для самовыражения.

5. Обычно ты:

А) говоришь громко, энергично, с энтузиазмом взаимодействуешь с людьми (например, при приветствии);

Б) редко говоришь громко, но когда захочешь, можешь общаться легко и эффективно, а ещё тебе очень хорошо удаётся подбадривать и поддерживать людей;

В) говоришь, только когда есть что сказать – тебе гораздо легче общаться в спокойной комфортной атмосфере, а если обстановка не располагает, ты предпочитаешь промолчать.

6. Для того чтобы восстановить энергию, ты:

А) предпочитаешь подзаряжаться от других – тебе вовсе не обязательно надолго оставаться одной, чтобы восстановиться;

Б) остаёшься наедине с хорошей книгой или сериалом под уютным пледом либо ещё за каким-то спокойным занятием;

В) стараешься немного полежать или даже вздремнуть – и вот уже ты снова готова к общению.

Если с человеком трудно взаимодействовать, ты:

А) закрываешься и уходишь от общения – есть вероятность, что ты вообще больше не станешь иметь с ним дело;

Б) стараешься поговорить с оппонентом и разобраться, в чём проблема, но если общение на приемлемом уровне невозможно, ты переключишься на других людей;

В) можешь пошутить, чтобы дать человеку понять, что он переходит границы, а если ему неясно – высказать всё напрямик.

ПОДСЧЁТ БАЛЛОВ

Сложи полученные баллы.

A = 3, Б = 1, В = 5.

A = 5, Б = 3, В = 1.

A = 3, Б = 5, В = 1.

A = 1, Б = 3, В = 5.

A = 5, Б = 3, В = 1.

A = 5, Б = 1, В = 3.

A = 1, Б = 3, В = 5.

21–35 баллов: ты «полевой цветок»

«Полевые цветы» – яркие и глубокие личности, которым нравится творчески и активно взаимодействовать с окружающими. Обычно они общаются с другими «полевыми цветами», хотя видят плюсы в человеке любого склада. Их

привлекает разнообразие, они экспрессивны и порой кажутся несколько взбалмошными. Поскольку им важно самовыражение, они часто оказываются на сцене – это может быть театр, танцы, стендап или любое другое исполнительское направление.

«Полевые цветы» терпеть не могут скуку и плохо себя чувствуют, если им нечем заняться. Иногда они могут серьёзно нарушать границы других людей и этим вносить хаос в отношения. Но «полевые цветы» редко огорчают или разочаровывают кого-то, поскольку в целом им нравится веселиться и радовать других.

Если ты – «полевой цветок», то не забывай уделять время отдыху и регулярно оставаться наедине с собой. Обрати внимание на выполнение взятых на себя обязательств: например, не игнорируй школу. Возможно, стоит поработать и над отношениями в семье. Если ты проводишь время с кем-то из родителей, братом или сестрой, попробуй отложить телефон и использовать этот момент для искреннего общения. Внимательно слушай и задавай вопросы – это дополнит широту твоей жизни необходимой глубиной.

15–20 баллов: ты «подсолнух»

«Подсолнухи» тянутся ко всему, что заряжено любовью, дружелюбием, надеждой и смыслом. Ты необычайно добросердечная личность и чувствуешь себя лучше всего, подставив лицо солнечным лучам – теплу самой жизни.

У «подсолнухов» врождённые высокие способности к общению. Такие люди обожают проводить время с теми, с кем можно поговорить о жизни. Хотя «подсолнухи» не любят конфликтов, они стараются вдохнуть поглубже и разобраться с возникшей ситуацией как можно более вдумчиво и эффективно. Благодаря коммуникативным талантам у них длительные, по-настоящему близкие отношения со многими людьми.

«Подсолнухам» комфортно и в компании, и в одиночестве. Обычно у них крепкие отношения с семьёй, им нравится весело проводить время в родственном и дружеском кругу. «Подсолнухам» важно поддерживать баланс между общением и уединением. Таким людям очень полезно вести дневник – это помогает им сосредоточиться на себе, уравнивая внимание к другим. Если ты «подсолнух», попробуй такую творческую практику, как ведение дневника, чтобы стать ближе к себе и своим чувствам.

7–14 баллов: ты «роза»

«Розы» прекрасны как личности и по одиночке, и в букетах, то есть в компании. Они спокойны, заботливы, внимательны и глубокомысленны. Некоторым они могут показаться слишком серьёзными, но это лишь потому, что «розу» нужно узнать по-настоящему.

Если ты «роза», значит, ты раскрываешься лишь в комфортной атмосфере. После близкого знакомства тебя невозможно не полюбить, но узнать себя ты позволяешь далеко не каждому. Ты очень чувствительна к окружающей обстановке. В подходящих условиях ты расцветаешь, твой удивительный потенциал раскрывается полностью. Но если что-то не так, или с кем-то не ладятся отношения, – ты закрываешься.

Сильная сторона «розы» – самодостаточность и способность отлично проводить время в одиночестве. «Розы» любят спокойные занятия, требующие терпения и мастерства, – и того и другого у тебя в достатке. Тебе нравится общаться с близкими людьми, но после некоторого времени, проведённого в компании, тебе хочется снова остаться одной, чтобы расслабиться и восстановить силы.

Стоит поработать над тем, чтобы выражать своё мнение, когда тебе это действительно нужно. «Розы» порой склоны переживать бурю молча. Иногда это неплохо, но не всегда. В некоторых ситуациях стоит высказаться и дать людям знать о своём отношении к происходящему или о том, что их действия тебя расстраивают. Начни с маленьких шагов и двигайся к этой цели – помоги окружающим понять, как с тобой нужно общаться!

Совет № 2

Выходи из зоны комфорта

Ты, наверное, заметила, что открытые и общительные люди чаще добиваются своего. Доброта, ум и талант – прекрасные вещи, но, если ты не стараешься поделиться ими с окружающими, эти качества оказываются применимы лишь в небольшой ограниченной области, в которой протекает твоя жизнь.

Общение в тесном кругу, например семейном или узком дружеском, по-своему чудесно, но человеку свойственно хотеть большего: больше знакомств, впечатлений, приключений, развлечений и связей с другими людьми.

Глава «Совет № 1. Узнай, что ты „приносишь на вечеринку“» помогла тебе понять, что ты за человек и что можешь предложить миру. Помни о том, что ты узнала о себе, и пополняй список по мере своего роста и перемен в характере. Ясно представляй те качества, которые делают тебя особенной, и не теряй их. Пусть

список твоих личностных черт станет базой, которая поможет тебе двигаться навстречу новым возможностям в общении и не только.

Что же, настала пора делиться своими хорошими качествами с окружающими. Для этого тебе, вероятно, придётся выйти из зоны комфорта. «Быть открытой для общения» – значит быть готовой совершить «вылазку» за границы привычного состояния. У тебя непременно всё получится, даже если ты считаешь себя абсолютно некоммуникабельной.

Как тебе наверняка известно, зона комфорта – это такое условное убежище, где ты чувствуешь себя уютно и безопасно, где не нужно прилагать никаких усилий. Её могут создавать для тебя конкретные люди, места или ситуации, когда ты можешь полностью расслабиться. В зоне комфорта можно отдохнуть, восстановить силы, взять паузу, отказавшись от всяких стараний и попыток чего-то достичь, – словом, это укромный уголок, где отсутствует стресс.

Для многих девушек подросткового возраста такое место – это их комната. Неважно, что кровать не заправлена, а одежда разбросана по полу, – здесь, в своём убежище, ты можешь просто посидеть или полежать и избавиться от напряжения, накопленного за день.

Вероятно, твоя зона комфорта другая, возможно, их даже несколько. Некоторые девушки говорят, что для них это дом подруги или давно сложившаяся компания. Для кого-то это время, проведённое с бабушкой, или дедушкой, или другими членами семьи, или даже с домашними животными. А может, у тебя с подругами есть общее дело или хобби – и это тоже твоя зона комфорта. Неважно, кто или что составляет её для тебя, главное, что каждый знает – находиться в ней просто прекрасно.

В прошлой главе ты познакомилась с Кэрри, которая выскочила из своей зоны комфорта в поисках дружбы и принятия. Но в погоне за ними она зашла слишком далеко и оказалась в ситуации, о которой позже жалела.

По словам Кэрри, она испытывала «страх и дискомфорт» от того, чем занимались её новые приятели, но ей хотелось понравиться и быть принятой в компанию. Пример Кэрри, конечно же, показывает, каким образом не стоит покидать свою зону комфорта. К счастью, ночёвка у Хейли помогла Кэрри очнуться и осознать, как сильно она отдалилась от собственного «убежища». Кэрри думала, что учится строить хорошие отношения с людьми, но оказалась по уши в скандалах и неприятностях.

Не нужно покидать зону комфорта одним гигантским

прыжком. Делай это медленно и постепенно, что гораздо легче и даёт лучшие результаты. Например, ты можешь попробовать небольшие «вылазки» на безопасное расстояние, которые развивают твой навык, не принося страха и дискомфорта.

В данной главе рассказывается о таких недолгих и безопасных «экспедициях». Эти маленькие шаги позволят тебе выработать смелое отношение к социальным взаимодействиям, необходимое для выхода из зоны комфорта. А для начала Белла поделится тем, как покинула своё уютное убежище, чтобы прийти к таким взаимоотношениям с людьми, о которых она мечтала.

Знакомься: Белла, 19 лет

Цитата, которая её вдохновляет:

«Храбрость – это когда о твоём страхе знаешь только ты».

Франклин П. Джонс

Белла учится в институте на втором курсе. Она научилась выходить из зоны комфорта в одиннадцатом классе и рада поделиться с тобой советом, так как надеется, что он поможет тебе приобрести такой важный социальный навык раньше, чем получилось у неё:

«Период старших классов был для меня не слишком радостным. Я перешла в новую школу после маленького частного учебного заведения, где не требовалось много усилий, чтобы с кем-то познакомиться. Мы все и так знали друг друга. Поэтому, когда я попала в большую общеобразовательную школу, мои способности заводить друзей равнялись нулю. Не знаю, на что я надеялась. Наверное, что начну общаться с кем-то просто по волшебству. Но этого, разумеется, не произошло.

Избегая стресса, я держалась нескольких прежних знакомых, но чувствовала себя плохо, потому что на самом деле мне хотелось выбраться из привычного круга и подружиться с новыми людьми. Думаю, у меня есть врождённая склонность осторожничать. Иногда это хорошо, потому что я ответственно отношусь ко всему и не ввязываюсь в неприятности. Но в то же время излишняя предусмотрительность ограничивает тебя. Решимость открываться людям просто необходима для общения, да и для жизни вообще.

Оглядываясь назад, я вижу, что в старших классах у меня было много возможностей познакомиться с кем-то и войти в компанию, но я не пользовалась ими или отклоняла их. Я могла бы ходить на школьные спортивные соревнования и другие мероприятия, но никогда даже не пыталась. Несколько раз меня приглашали на разные события – неофициально, просто кто-нибудь спрашивал: „Эй, ты с нами?“ – и я всегда находила

причины отказаться. Думаю, избегала дискомфорта.

Но в одиннадцатом классе произошло событие, которое изменило мою жизнь. У нас дома поселилась девушка из Германии, приехавшая по программе языкового обмена. Её звали Никола, она была на год младше меня и попала в мою школу. Никола оказалась очень милой, интересной и весёлой, она отлично говорила по-английски и научила меня, как выходить из зоны комфорта.

Николе это хорошо удавалось. Ей только-только исполнилось шестнадцать, а она приехала одна в чужую страну – это уже о многом говорит. Она хотела полностью погрузиться в нашу жизнь и всюду находила новые возможности. Это была первая черта, показавшаяся мне очень необычной, – сама-то я нигде их не видела. Я застряла в своей зоне комфорта.

Никола выискивала интересные события онлайн или в местной газете. Её привлекали разные нестандартные вещи, которые раньше, до встречи с ней, я бы раскритиковала и ни за что не стала в них участвовать. К примеру, ей нравились культурные фестивали, где можно было познакомиться с творчеством местных художников и музыкантов. У неё был просто неуёмный вкус к жизни, к тому, чтобы жить на полную катушку.

Чем больше я общалась с Николой, тем больше её настрой передавался мне. Она могла подойти к какому-нибудь интересному и приветливому человеку и начать задавать вопросы, завязать разговор. Никола приходила в незнакомое место и выглядела совершенно расслабленной. Если мы выбирались на муниципальный концерт, я чувствовала себя скованной, а она заходила в зал, осматривалась, выбирала, где хочет сидеть или стоять, и всё складывалось отлично. Тогда-то я и осознала, насколько неуверенной в каждом своём действии была всё это время. В незнакомых местах я всегда чувствовала себя не в своей тарелке.

Никола умела трезво оценить обстановку; если нам что-то не нравилось, она это замечала, и мы уходили. Например, однажды мы отправились смотреть на праздничный костёр, и огонь вышел из-под контроля. Нам обоим стало ясно, что мероприятие будет испорчено. И мы сразу ушли и занялись чем-то ещё. Мне кажется, Никола научила меня выбираться из своей „раковины“, из зоны комфорта, и я увидела, что так жить в тысячу раз интереснее!

Я думала, что нужно научиться быть уверенной – и только тогда появится возможность покинуть своё убежище. Но оказалось наоборот: выходя из зоны комфорта, я становилась сильнее. Теперь мне очевидно: невозможно обрести уверенность в себе, если не прилагать усилий, не искать возможности сделать

что-то новое, не знакомиться с новыми людьми и не знать, что это может быть классно – даже лучше, чем внутри твоей „раковины“.

Теперь моя зона комфорта стала более гибкой. В институте мне поначалу было сложно, но я уже знала, что почувствую себя лучше, если начну знакомиться и общаться с окружающими, участвовать в разных интересных мероприятиях, находиться в гуще событий. Так вся твоя жизнь превращается в зону комфорта.

Мой совет девушкам – выходите из своих „убежищ“ и расширяйте круг взаимоотношений. Иногда для этого нужна смелость. Не глупость – никогда не участвуйте в чём-то, что вам не нравится, – но смелость сказать „да“ открывающимся возможностям и наполнить свою жизнь впечатлениями».

Разбор ситуации

В старших классах Белла оставалась в зоне комфорта, потому что её пугала даже мысль о том, чтобы рискнуть и завести отношения с новыми людьми. А потом словно крёстная фея прислала волшебный подарок – Никола стала для Беллы прекрасным тренером по социальным взаимодействиям. Когда хочешь научиться чему-то, нет ничего лучше, чем начать общаться с человеком, который уже достиг в этом мастерства.

В данном случае Белла извлекла такой урок: чтобы жить полной жизнью, требуется выходить из зоны комфорта и быть более лёгкой на подъём. Но она не ожидала, что отдельные смелые «вылазки» разовьют ту уверенность в себе, которой ей так не хватало.

Посмотрим страху в лицо

Первое, что чувствуют многие девушки, подумав о том, чтобы заставить себя сделать нечто неиспробованное, – это прилив страха, беспокойства, неуверенности и сомнений в себе. Новые занятия, знакомства, действия часто начинаются с таких страхов:

- Что, если моих знаний не хватит?
- Что, если я не понравлюсь людям?
- Или люди не понравятся мне?
- Что, если я разочаруюсь в себе?
- А вдруг мне будет нечего сказать?
- Вдруг мне будет некомфортно?

Подобные сомнения абсолютно нормальны. Они возникают почти у каждого человека, пробующего что-то новое, а значит, «рискованное».

Бывает, что страх в самом деле даёт нам важный сигнал о том, что мы в опасной ситуации. Этим он очень полезен. Помнишь, как Кэрри было «страшно и некомфортно», когда она

узнала, чем занимаются её новые друзья? В таком случае, прислушавшись к своим ощущениям, Кэрри избежала бы многих неприятностей и стресса.

Но бывают ситуации, когда реальная опасность сильно преувеличена нашим сознанием. Тебе может быть страшно взяться за незнакомое дело, пойти на школьную вечеринку или на прогулку в новой компании, познакомиться с кем-то поближе. Во всех этих случаях вероятность серьёзных проблем на самом деле небольшая. Корень твоего страха в том, что тебе может быть некомфортно. Конечно, дискомфорт неприятен, но он не опасен.

Как знакомиться, несмотря на дискомфорт

Когда ты поймёшь, что страх связан с дискомфортом, а не с реальной опасностью, появится выбор: ты можешь выйти из зоны комфорта и использовать представившуюся возможность для общения, а можешь отказаться от неё, оставшись в своей «раковине».

Научиться распознавать дискомфорт и, несмотря на него, делать то, чего тебе хочется, – вот главное, чему учит эта глава. Со временем ты заметишь, что справляешься с этой помехой быстрее, так как твоя смелость во взаимодействиях с людьми возрастёт и начнёт быстрее брать верх над неудобством и сомнениями.

Когда ты почувствуешь готовность предпринять первые шаги, вместо того чтобы думать: «Нет, этого я никогда не смогу – мне будет слишком некомфортно!», попробуй такую формулировку: «Это может оказаться замечательным опытом! Я нервничаю. Ну и ладно, я всё равно рискну, ведь есть неплохой шанс, что оно того стоит».

Вот несколько советов от твоих сверстниц, которые научились заводить друзей, несмотря на дискомфорт:

Бет: «Я напоминаю себе, что люди не могут читать мысли и о моём дискомфорте никому не известно».

Мара: «Я делаю несколько глубоких вдохов и выдохов и стараюсь расслабиться, особенно в плечах. Когда тело расслаблено, ум повторяет за ним и тоже успокаивается».

Талли: «Я направляю всё внимание на то, что происходит вокруг меня, а не внутри. Это позволяет присутствовать в настоящем моменте и отвлекает от собственного чувства дискомфорта».

Все девушки сходятся на том, что, когда они применяют перечисленные несложные приёмы, от неловкости и неуверенности очень быстро не остаётся и следа.

Подведём итог: когда страхи мешают тебе пойти на безопасный риск и делать то, что поможет твоему продвижению в отношениях с людьми и личному развитию, зона комфорта превращается в ловушку. В таком случае она служит не защитой от угроз, а способом сохранить привычное состояние, избежав роста. И в конечном счёте это не так уж приятно.

«Вылазки»

Часто ли, столкнувшись со страхом, ты всё же решаешься использовать удачную возможность? Если твой ответ отрицательный, попробуй начать с развития смелости в общении. Запланируй побольше «вылазок» из зоны комфорта.

Некоторые девушки ведут дневник и отмечают, что у них получилось. Вот записи шестнадцатилетней Мэдди.

Мои «вылазки» на этой неделе:

- Поговорила с девочкой, которая сидит рядом на уроках биологии.
- Согласилась, когда Джулз предложила погулять вместе с её подругами с баскетбольной секции (хотя собиралась отказаться).
- Планирую сходить на матч в пятницу вечером.
- Постараюсь сделать над собой усилие и поболтать с кем-нибудь в пятницу на игре.
- Сказала маме, что одна схожу к стоматологу.
- Съездила с папой на автозаправку и сама сделала всё, что нужно, от заправки бензина до оплаты.

Ты заметила, что последние две «вылазки» Мэдди не относятся напрямую к её социальной жизни? Но она всё равно записала их как то, что помогает обрести уверенность и уменьшить страх взаимодействия с людьми. Попробуй что-то своё в том же духе.

Твоя очередь! Запланируй «вылазки»

Какие активные действия в социуме ты выбрала бы для себя? Вдохновляясь историей Мэдди, придумай несколько таких

«вылазок», которые помогут тебе расширить зону комфорта. Запиши идеи на листе бумаги и пристрой его на видное место, чтобы не забыть. Или занеси их в свой блокнот и перечитывай почаще.

Страх и наш мозг

Все твои эмоции очень важны, и, научившись управлять ими, вместо того чтобы позволять им контролировать себя, ты сможешь стать сильнее как личность. А страх – это ключевая эмоция, которая помогла людям выжить как биологическому виду.

В ходе эволюции он подавал человеку сигнал об угрозе, и тот спешил укрыться в безопасном месте. Однако функция страха не в том, чтобы загнать нас в угол. И хотя часто его сигналы поступают очень вовремя, позволяя людям выживать, в некоторых ситуациях нам не стоит повиноваться страху, не подумав о его причинах. Дело в том, что порой сигнал тревоги срабатывает даже тогда, когда опасность заключается в дискомфорте, а не в реальной угрозе. Например, ты можешь чувствовать страх выглядеть неуклюже на школьной вечеринке. Согласись, это совсем не то же самое, что бояться сесть в машину с нарушающим закон нетрезвым водителем, когда действительно существует огромный риск попасть в аварию и погибнуть. В подобных ситуациях, конечно, всегда прислушивайся к тому, о чём сигнализирует твой страх, а ещё лучше – сообщи об этом какому-нибудь взрослому, которому доверяешь.

Попробуй научиться различать, что на самом деле представляет опасность или таит потенциальную угрозу, а что является просто боязнью дискомфорта. В большинстве случаев разобраться в этом тебе будет несложно.

Но если ты оказалась в ситуации, которая поначалу выглядела безобидной, но начала превращаться в угрожающую, немедленно принимай меры, чтобы обезопасить себя. Эксперты по самозащите говорят, что лучший способ действия в обстановке, где ты чувствуешь угрозу, – выйти из неё. Другими словами, просто беги оттуда!

Когда Кэрри оказалась в пугающей её ситуации, у неё был выбор: она могла не оставаться там, где не хочется, сказав друзьям, что уходит домой, могла сообщить, что ей не нравится происходящее, или же могла промолчать. В любом случае покинуть угрожающую или даже потенциально угрожающую обстановку было бы лучшим решением.

Множество проблем, опасных и драматических ситуаций возникает, когда компании подростков употребляют алкоголь (помни, что это вредно для здоровья и может привести к массе неприятностей), сбегают из дома и вовлекаются в рискованные занятия. Выйти из зоны комфорта, чтобы поучаствовать в таких авантюрах, – это, скорее, способ навредить себе и разрушить доверие, которое у тебя сложилось со значимыми для тебя взрослыми. Часто, оглядываясь назад, подростки понимают, что «веселье», которого они ожидали, обошлось слишком дорого.

Но, как мы уже говорили, бывает, что сигнал тревоги срабатывает, когда реальной опасности нет. Как ты поступаешь, когда необоснованный страх мешает тебе, заставляя прятаться в своей «раковине»?

Как отключить сигнал тревоги

Вот несколько советов от девушек-студенток, которым приходилось пересиливать страх, чтобы выходить из зоны комфорта и пробовать в жизни что-то новое:

Марли: «Я в самом деле научилась, как это советуют, вживаться в роль. В комфортной обстановке я общаюсь легко и с удовольствием, но мне нелегко расслабиться в любом месте в любое время. Однако я поняла, что другим людям это не так уж очевидно. Они ведь не могут видеть меня насквозь, а главное, чаще всего и вовсе не следят за каждым моим действием, как я того боялась. Люди заняты своими мыслями.

Теперь, стоит мне зайти в помещение, где много незнакомых людей, я начинаю вести себя так, будто мне здесь просто отлично. Я сознательно принимаю расслабленную позу и изображаю уверенность. Сразу включаюсь в то, что происходит, не давая себе шанса остаться в стороне. Люди верят в то, что видят. Они же не телепаты! Играй свою роль – и не заметишь, как она перестанет быть таковой. Ты в самом деле расслабишься».

Джорджи: «Полностью согласна! Я тоже так делала, а ещё научилась говорить „да“ новым вещам, даже когда мне хочется остаться дома и смотреть сериалы, лёжа на кровати. Если я слышу о каком-то событии, связанном с общением, моя первая реакция: „Нет, я не хочу туда идти!“ Я терпеть не могу чувство дискомфорта, мне больше хочется валяться на кровати в своей уютной комнатке. Но не поддаюсь, если только не чувствую, что мне правда нужно отдохнуть или что мероприятие наверняка не понравится. Я изо всех сил заставляю себя согласиться, и

результаты очень радуют. Я вступила во многие клубы в институте и познакомилась со множеством классных людей, которых просто обожаю! Мой совет – почаще говори „да“».

Наталья: «„Да“ всему, что сказали Марли и Джорджи! Мой совет – рисковать понемножку везде, где только можешь. Я имею в виду безопасный риск, который тренирует смелость. Перед тем как я уехала учиться в институт, мама устроила так, что у меня появилось больше обязанностей и ответственности, и это помогло мне стать смелее. Она сказала, чтобы я сама договаривалась о нужных встречах, возила велосипед в ремонт, планировала походы к стоматологу, чтобы удалить зубы мудрости, и так далее. У меня всё это вызывало дискомфорт, ведь раньше я даже предметы личной гигиены себе не покупала. Но хотя подобные вещи не связаны напрямую с отношениями в коллективе, они благоприятно сказываются на способности к общению. За лето я поработала в двух местах, и необходимость продавать свои навыки тоже помогла мне стать смелее. Ещё я немного попутешествовала, самостоятельно всё организовав. Так что вот мой совет: тренируй смелость при любой возможности».

Будь готова дерзнуть

Девушки, которые поделились своими историями и опытом, призывают тебя быть более дерзновенной в социальном плане. (Если не уверена, что значит это слово, посмотри в словаре. Ведь оно всё больше подходит тебе!) Теперь, получив новые коммуникативные навыки и научившись выходить из зоны комфорта, ты можешь задаться вопросом: «А что дальше?» Не волнуйся, следующая глава – «Совет № 3. Иди на контакт первой» – ответит на него.

Увлекательный тест! Ты стремишься к завоеваниям, удерживаешь позиции или склонна к отступлению?

Выпиши на лист бумаги или в блокнот буквы, которые обозначают наиболее подходящий тебе вариант ответа на каждый вопрос.

Представь, что ты узнала, что подруга говорит о тебе плохое за спиной. Твоя реакция?

А) Свяжусь с подругой в надежде поговорить и выяснить, что происходит.

Б) Придумаю этому наилучшее объяснение, может быть, напишу об этом в дневнике и оставляю всё как есть.

В) Останусь дома и буду смотреть кино, стараясь забыть о

непонятной ситуации.

Ты на громкой многолюдной тусовке. Чем ты занята?

А) Знакомлюсь с кем-то, кого ещё не знаю, – это потрясающая возможность встретить новых людей.

Б) Держусь знакомой компании, болтаю, но мне немного не по себе оттого, что вокруг так много незнакомого народу.

В) Сажу на диване и играю на телефоне, намереваясь уйти пораньше.

Как ты считаешь, есть ли предел твоей способности взаимодействовать с людьми? Если да, то как скоро ты чувствуешь усталость от общения?

А) Наверное, никогда – мне необходимо быть в обществе, иначе я чувствую беспокойство.

Б) Через пару часов мне, скорее всего, потребуется «подзарядка», хотя я люблю встречаться с друзьями.

В) Я бы вообще ни с кем не общалась. Лучше с головой уйти в просмотр сериалов.

Когда ты думаешь о будущем, какие чувства это вызывает?

А) Воодушевление! Конечно, будущее пугает, но для меня жизнь – это приключение. Впереди много интересных событий и впечатлений, которых я жду с нетерпением.

Б) Небольшую тревогу, но я знаю, что справлюсь, продвигаясь шаг за шагом.

В) Ужас. Я уже сейчас не вполне понимаю, как жить, а будущее мне кажется просто устрашающим.

ПОДСЧЁТ БАЛЛОВ

Подсчитай баллы.

А = 1.

Б = 2.

В = 3.

4–6 баллов: ты стремишься к завоеваниям

«Завоеватели» чувствуют страх, но отвечают на него движением к своей цели. Некоторые из них бросаются вперёд, особо не раздумывая, другие же разрабатывают стратегию и продвигаются с осторожностью, оценивая обстановку. Если ты «завоеватель», возможно, в своей компании ты играешь лидерскую роль, потому что с тобой интересно и ты всегда активна.

7–9 баллов: ты удерживаешь позиции

Достигнув комфортного состояния, ты стремишься сохранять статус-кво. Тебе хорошо удаётся поддерживать существующие отношения и стабильность в жизни. В основном ты надёжный человек, друзья знают, что на тебя можно положиться. Ты очень ценишь отношения, которые у тебя есть.

10–12 баллов: ты склонна к отступлению

Общение и участие в коллективных мероприятиях – большой стресс для тебя. И ты отвечаешь на него тем, что находишь удобные способы отвлечься: например, проводишь время в компании смартфона – подобные привычки тебя успокаивают. Тебе было бы интересно больше взаимодействовать с людьми, но трудно найти мотивацию и уверенность в себе, чтобы побороть страх. Поработав над расширением зоны комфорта и набрав опыт в общении с окружающими, ты почувствуешь себя уверенней. Преодолев свои страхи, ты сможешь перейти от отступления к продвижению вперёд. **Совет № 3**

Иди на контакт первой

Если ты занимаешься футболом, баскетболом или волейболом, то наверняка в игре бывает так, что тренер настоятельно советует тебе больше контактировать с мячом. «Лови мяч!» или «Мяч, мяч перехватывай!» – кричит он, потому что знает, что чем больше усилий ты прилагаешь, чтобы взять этот самый мяч, тем уверенней, умелей и комфортней ты чувствуешь себя на поле.

Есть девушки, которые следуют указаниям и стараются как можно чаще контактировать с мячом, а есть те, кого больше интересуют, например, те крошечные цветочки вроде маргариток, что растут по всему полю. Маленькая девочка, которая только учится играть в футбол, может позволить себе и то и другое, но у тебя сейчас наступает момент, когда пора начинать воспитывать в себе определённую «хватку» – то есть в самом деле добиваться того контакта с окружающими, ради которого ты покинула свою зону комфорта.

Неважно, тренируешь ли ты спортивные навыки или учишься заводить друзей, – практикуясь в любых новых вещах, поначалу всегда чувствуешь себя скованно. Как ты уже знаешь, изучив главу «Совет № 2. Выходи из зоны комфорта», чувства не должны нам мешать. Можно испытывать их и всё равно двигаться к цели.

К счастью, неудобство и скованность исчезают в процессе

регулярных тренировок. Ведь чем больше ты практикуешься, тем увереннее становишься и, следовательно, лучше овладеваешь мастерством заведения и поддерживания знакомств и расширения своей зоны комфорта в социальном плане.

Главной целью предыдущей главы было помочь тебе осознать важность покидания своей «раковины» и посоветовать, как именно это делать. Главная задача Совета № 3 – научить, как правильно устанавливать контакт с окружающими после выхода из зоны комфорта.

Ты скоро заметишь: чем сильнее раздвигаешь её границы, тем больше она становится. Практикуясь в техниках, предложенных в этой главе, ты обнаружишь, что стала гораздо счастливее и ощущаешь сопричастность в любой сфере жизни. Ты обретёшь способность расслабляться в любых обстоятельствах, подобно хорошему игроку, который на любом участке поля чувствует себя как рыба в воде.

Одной из наших героинь пришлось вынужденно научиться расширять свой круг общения и заводить новые знакомства: её семья переехала в другой город, и в старших классах она оказалась вообще без друзей. Давай послушаем историю Линдси.

Знакомься: Линдси, 18 лет

«Как замечательно, что начать менять мир к лучшему можно в любую секунду!»

Анна Франк

Линдси сейчас в выпускном классе. Урок, который она усвоила в прошлом году, превратился в такой совет:

«В десятом классе в середине учебного года мне пришлось переезжать в другой город, потому что мой папа устроился там на новую работу. В тот момент мне казалось, что хуже ничего не могло случиться, но сейчас я смотрю на эту ситуацию как на точку своего роста.

Я и раньше часто переезжала, чаще, чем все мои знакомые ребята. Но в семнадцать это было намного сложнее. Стабильность и сложившаяся компания хороших друзей – всё, чего мне хотелось. И вот всё это оказалось разрушено, и я попала в новую школу с кучей незнакомого народа. Просто беда!

В общем-то я умею выходить из зоны комфорта, потому что набралась опыта при переездах: научилась мириться с положением аутсайдера, пока дети в новом месте не привыкнут ко мне, а я к ним. Но это в детстве, а теперь, будучи подростком, я сильнее боялась и чувствовала себя гораздо неуверенней.

Я знаю, что неуверенность подпитывает сама себя. Поэтому пообещала себе каждый день в новой школе общаться хоть с кем-

нибудь. День за днём я буквально толкала себя на хоть какой-то контакт с окружающими. Например, первое, что пришло мне в голову, – это спрашивать ребят вокруг, как найти нужный кабинет. Ведь я в самом деле не знала, куда идти. В классе было естественно выяснить у тех, кто сидит рядом, как проходят уроки, что задают, каков учитель и всё такое.

Часто меняя школы, я поняла, что очень многие ребята всегда готовы прийти на помощь, если их попросить об этом. Спрашивая о чём-либо, ты даёшь людям возможность помочь и познакомиться с тобой, а иначе им тоже может быть неловко.

Ещё я пыталась установить контакты, выясняя, интересуется ли кто-нибудь теми же вещами, что и я: кружками и секциями, внешкольными занятиями и так далее. Так я получала всю нужную информацию и знакомилась с людьми, которые тоже увлекались искусством и музыкой. Одно тянуло за собой другое, и в конце концов у меня сложилась хорошая небольшая компания.

Я хочу, чтобы ты и все остальные девочки-тинейджеры знали: пока ты прямо об этом не скажешь, никто и не подумает, что тебе неловко и с тобой что-то не так. Это только кажется, что все видят тебя насквозь! Я хочу, чтобы девушки помладше просто мне поверили: это действительно так. Мне понадобилось время, чтобы осознать: хотя я думала, что о моей неуверенности знают все вокруг, на самом деле о ней никто и не догадывался.

В любом случае я очень советую девушкам давать себе задания – вроде тех, которые сработали для меня. В первую же неделю в новой школе я начала общаться кое с кем, а через месяц подружилась уже с целой компанией девочек. Сейчас, в выпускном классе, у меня есть три лучшие подруги и большая компания интересных и позитивных девушек и парней, с которыми здорово проводить время».

Разбор ситуации

Подумай о своих привычках. Часто ли ты идёшь на контакт с другими ребятами, оказавшись вне зоны комфорта? Или почти никогда?

Линдси почти всё время ведёт себя приветливо и пытается установить взаимодействие с окружающими. Для неё это значит сделать что-то несложное, что подаст сигнал о её дружелюбии.

«Даже если я не предполагаю, что какой-то человек станет моим лучшим другом, мне нравится демонстрировать дружелюбие. Я стараюсь установить зрительный контакт и поздороваться, спросить, как дела. Звучит банально, но я улыбаюсь людям. Это стало уже привычкой, мне нравится быть приветливой и открытой не только с друзьями, но с любыми знакомыми вообще».

Если ты уже готова выполнять тренировочные задания, попробуй вот что: каждый день заводи разговор по любому поводу с пятью разными людьми.

Твоя очередь! Тренируйся делать маленькие шаги

Это задание не такое уж страшное: начав с малого, ты подготовишь себя к более серьёзным действиям. Попробуй улыбнуться кому-то в коридоре или сказать «привет» соседке по парте. На следующий день сделай ещё пять шагов, немного усложнив их: можно с кем-то познакомиться или спросить, где можно узнать про кружки и дополнительные занятия. Ориентируясь на опыт Линдси, каждый день делай пять попыток установить контакт с окружающими – эти небольшие действия увеличат число людей, с которыми ты чувствуешь себя комфортно. Фиксируй свои шаги на листке бумаги или в «блокноте для советов»:

- Запиши пять шагов, которые попробуешь сегодня.
- Запиши по пять шагов на каждый день до конца недели.
- На выходных поразмышляй о том, что ты делала и какие чувства это вызывает. Удалось ли тебе познакомиться с кем-то или найти информацию о новых занятиях? Стало ли проще идти на контакт с людьми? Что ты узнала на этой неделе о себе и о других?

Не все новые знакомые станут твоими друзьями. Возможно, тебе это и не нужно! Твоя цель – чтобы в жизни появилось больше людей, которых ты уже знаешь и не чувствуешь напряжения в их присутствии. И тогда тебе будет проще и естественней по-настоящему подружиться с теми, с кем хочешь.

Как идти на контакт с окружающими

С помощью несложных первых шагов навстречу многие твои сверстницы добились успеха во взаимоотношениях с окружающими. И вот какой способ развития коммуникабельности они советуют:

Джейден: «Будь со всеми приветливой, но только не имитируй это. Убедись, что действительно чувствуешь расположение к людям, тогда оно будет выглядеть искренне. Мне кажется, что окружающие чувствуют притворство, поэтому,

прежде чем заговорить с кем-то, я всегда спрашиваю себя, что на самом деле чувствую к этому человеку».

Кэтлин: «Где бы я ни была, я всегда улыбаюсь и здороваюсь со всеми. Мне нравится улыбаться и заряжать людей позитивной энергией. В школе бывают трудности и огорчения. Быть приветливой даже с теми, кого я не знаю, нужно мне самой, чтобы не унывать».

Дэни: «Я научилась первой здороваться и представляться людям. В первый год в институте это меня просто спасло! Я сидела в общежитии в полном одиночестве, а потом решила пройти по коридору, здороваясь со всеми, у кого открыта дверь. Сначала было сложновато, а потом я поняла, что многие только и ждут, чтобы кто-то проявил инициативу. Так что я не жду приглашения, а просто выпаливаю: „Привет, я Дэни!“, чтобы с чего-то начать. Дружелюбие и приветливость помогают другим людям расслабиться, как и мне самой. А когда я ото всех закрываюсь, мне же хуже».

Мими: «Бывает такая странная ситуация, когда ты что-то слышишь о человеке от других или то и дело встречаешь его, но не решаешься даже поздороваться, потому что официально вы не знакомы или ты не уверена, что тебя помнят. Меня часто это вгоняло в ступор: такое нелепое положение. А потом я научилась исправлять его, просто подходя к людям и говоря: „Привет, я Мими. Я о тебе слышала, но мы всё никак не познакомимся“. Или: „Привет, я тебя уже видела“; „Привет, мы уже встречались раньше. Я Мими!“ Таким образом я напрямую разбираюсь со своей неуверенностью, и это отлично работает».

Кайли: «В моей школе есть открытый двор, и позвать кого-нибудь пообедать там вместе – удобный способ познакомиться лучше. Это служит основой для дальнейшего дружеского общения».

Эвери: «В новой школе я познакомилась со своими лучшими подругами, обсуждая домашние задания, а затем мы стали общаться всё больше. Серьёзно, разговор об уроках или групповых проектах может стать первым шагом, за которым последуют походы в ближайший буфет, затем прогулки по выходным, а там уже вы сможете по-настоящему узнать друг друга и сблизиться».

Зайя: «Комплименты открывают многие двери, но я не люблю просто хвалить внешность или вещи. Мне нравится подмечать нечто более значительное: например, сказать человеку, что ценю его позитивный настрой, – что-нибудь такое».

Шеннон: «Мой метод – писать советы по домашним работам и постить их в группах одноклассников в соцсетях. Люди этому всегда рады. Иногда мы собираемся с кем-то ещё и пишем эти

советы вместе. Я так, кстати, познакомилась со своей подружкой».

Руби: «Со всеми своими друзьями я познакомилась в классе или на дополнительных занятиях. В моей школе обязательно посещать какой-нибудь кружок или заниматься дополнительно на её территории, и я в конце концов стала нормально общаться там со всеми ребятами, а с некоторыми по-настоящему подружилась. Я бы посоветовала девушкам попробовать какие-то внеклассные занятия и, конечно же, стараться самим идти на контакт с одноклассниками».

Лили: «Я как-то услышала, что ребята из моей школы любят тусоваться в кофейне неподалёку. Тогда я начала приходить туда. Здоровалась со всеми и старалась быть приветливой. Потом, когда я встречала кого-то из тех же людей в классе или в коридоре, то улыбалась им и снова говорила „привет“. И скоро у меня возникло чувство, что я уже неплохо знаю кое-кого».

Ава: «Моя тактика – не особо раздумывая, сразу начинать приветливый разговор. Стоит мне начать подбирать слова, как тут же накатывает смущение. Поэтому я просто веду себя, как лабрадор, – подхожу с дружелюбным выражением лица к любому человеку. Удивительно, как здорово это работает! Людям сложно реагировать на открытость и приветливость как-то иначе».

Селена: «Я обожаю проводить время с подружкой Рейчел – она стопроцентный экстраверт. И многому учусь, наблюдая за ней. Она безо всякого смущения подходит к людям и заводит разговор. Я стала делать то же самое в её присутствии, а потом одна, и сумела познакомиться с гораздо бо́льшим числом людей. А когда чувствуешь, что, по крайней мере, много кого знаешь вокруг, жить намного приятнее».

С чего начать

Наши эксперты рассказали тебе, какие простые действия помогли им наладить общение с окружающими. Но многие девушки всё же признают, что это далеко не сразу стало даваться им легко. Им пришлось запастись терпением и потренироваться. Один из предложенных советов заключается в том, чтобы понаблюдать, что делают другие люди, чтобы вступить в контакт. Вот несколько примеров, как ты можешь начать общение:

- Улыбнись кому-нибудь.
- Спроси, как дела (или что-нибудь подобное).
- Спроси о чём-то связанном с уроками: «Ты готова к тесту?»

или «А ты понимаешь эту тему?».

• Сделай простой комплимент вроде: «Классные туфли!»; «Тебе идёт этот цвет!». Такие общие доброжелательные фразы отлично разбивают лёд, если ты совсем не знаешь человека (только не говори того, чего не думаешь на самом деле).

- Сделай более личный комплимент, например: «Про тебя очень хорошо говорят в классе», «Мне нравятся твои взгляды».
- Заговори с кем-то на тему школы: «Тебя не было на уроках на той неделе. Всё в порядке?» или «Если тебе нужно переписать задание, можешь взять мою тетрадь».
- Можешь поговорить не о школе: «Кажется, я видела тебя в торговом центре в выходные?»; «Ты подруга Венди?»; «Играешь за волейбольную команду?»; «Ты случайно не ходила в музыкалку в детстве?»; «Была вчера на вечернем матче?».
- Предложи вместе делать что-то из школьных заданий: «Хочешь, разберём этот тест вместе?»; «Может, соберём народ, чтобы подготовиться к контрольной?»; «Давай делать этот проект вместе?».
- Предложи что-то, не связанное со школой: «Хочешь, как-нибудь сходим вместе погулять?»; «Пошли поедим после урока?»; «Я собираюсь сегодня смотреть игру. Можем встретиться пораньше».

Твоя очередь! Оцени свой прогресс

Пришло время поразмышлять о том, что получилось. Запиши ответы на эти вопросы на листке бумаги или в «блокноте для советов»:

- Составь список своих действий по развитию контактов. Что получилось? Что не сработало?
- Что ещё собираешься попробовать? Составь список.
- Заметила ли ты, как другие люди расширяют контакты? Что работает для них, а что нет?
- Увидела ли ты какой-то способ, который хочешь попробовать сама?

Не существует единого метода, как достичь успеха в отношениях. Не забывай о своей индивидуальности и учитывай собственные планы. Две твои ровесницы, Джулиана и Бет, адаптировали предложенные советы под себя, и у них получилось ближе познакомиться с большим числом людей. Вот что они рассказывают о своих находках:

Джулиана: «Я очень стеснительная, поэтому начала с простых способов. Тренировалась устанавливать зрительный контакт, улыбаться, здороваться – только эти три действия, но я выполняла их регулярно по пять раз в день».

Бет: «Люди, которые знают меня давно, говорят, что я очень общительная, но на самом деле мне нужно хорошо узнать человека, чтобы сойтись ближе. Я попробовала новый способ расширять контакты: каждый день предлагала окружающим делать что-либо вместе, и это помогло!» **Контакт с миром. Налаживаем связь с человечеством**

Тебе когда-нибудь хотелось внезапно проявить дружелюбие по отношению к кому-либо? Например, проходя мимо человека, не делать вид, что не замечаешь его, а просто поздороваться от всего сердца? Такие проявления открытости, когда ты неожиданно идёшь на взаимодействие с людьми вне привычного круга общения, я называю контактом с миром. Он может возникнуть спонтанно, когда у тебя отличное настроение и ты чувствуешь прилив энергии, а может быть осознанным, когда ты специально делаешь что-то и это наполняет радостью. В любом случае контакт с миром всегда подпитывает позитивом как «отправителя», так и «получателя».

Когда тебе покажется легко инициировать общение в школе, можешь сделать смелую попытку расширить свою зону комфорта, подумав о том, что весь мир вокруг – отличная площадка для практики и развития коммуникативных навыков. Делая над собой усилие и первой обращаясь к окружающему миру, ты обретаешь уверенность и чувствуешь связь с ним, а он, в свою очередь, становится немного лучше и добрее.

Что ты получишь

Некоторые девушки-подростки, попробовав контактировать с миром таким образом, говорят, что их действия не только радуют других, но и воодушевляют их самих. Ты можешь убедиться в этом, если проведёшь маленький эксперимент. Попробуй выразить доброжелательность каким-то простым способом. Например:

- Увидев в магазине пожилую женщину, приветливо посмотри ей в глаза и улыбнись.
- Покупая кекс в булочной, будь немного дружелюбнее с продавцом.
- Заходя в здание, придержи дверь человеку, идущему следом.
- Похвали красивые туфельки незнакомой девочки.

Твой позитивный настрой вызовет в других людях аналогичное чувство. Каждое проявление дружелюбия и

открытости – и большое, и крошечное – делает тебя лучше и позволяет ощущать связь с миром.

Твоя ровесница Ли на собственном опыте убедилась, сколько преимуществ у доброжелательного контакта с окружающими. Ей хочется поделиться с тобой своими способами позитивно взаимодействовать в жизни:

Ли: «Когда я не в настроении или испытываю стресс, то словно отгораживаюсь от всех остальных людей каким-то пузырьком, в котором сижу одна. Вспоминая о контакте с миром, я преодолеваю себя и разрываю этот пузырь. Спонтанные маленькие действия, заряженные позитивом, поднимают мне настроение. И ведь никогда не знаешь, может, у человека, с которым ты заговорила, сегодня худший день в жизни, а ты взяла и сделала его чуточку лучше!

Мой любимый способ контакта с миром – похвалить чью-нибудь собаку. Особенно если хозяин или хозяйка пожилые – питомцы значат для них очень много. Когда они гуляют вместе, я спрашиваю что-нибудь про собаку или говорю что-то хорошее. И у них сразу такой счастливый вид, они начинают рассказывать о породе и так далее. Я узнаю что-то новое, но главное – вижу их радость оттого, что „молодёжь“ уделила им время, и сама заряжаюсь позитивом. Так я развиваю привычку быть открытой, а не увязать в собственных мыслях».

Многие девушки отзываются о контакте с миром как об опыте, во многом изменившем их жизнь. Они замечают, что, став приветливее, они начали лучше относиться к себе, к окружающим и к жизни вообще. Хорошие вещи притягивают друг друга.

Твоя очередь! Выходи на контакт с миром

Возможно, ты и так умеешь открываться миру и идти на контакт. А может, видела, как это делают другие. Подумай, какие проявления коммуникабельности ты пробовала или замечала? Запиши свои наблюдения на листке бумаги или в блокноте.

Теперь составь ещё один список: какие способы войти в контакт ты хочешь попробовать?

Каждый раз, когда ты действуешь по-новому или идёшь уже испытанным путём, записывай, какие чувства вызывает у тебя твоя доброта и как на неё реагируют люди.

В процессе

Тренируясь в налаживании связи с окружающими, помни, что жизнь – марафон, а не стометровка. Относись к себе терпеливо и по-доброму, наблюдая своё продвижение на пути построения отношений. Этот процесс может потребовать времени. Когда быть коммуникабельной станет легко и привычно, ты сможешь делать более серьёзные вещи, например приглашать людей на какие-то события. Вот почему дружба часто начинается с предложения работы над общим проектом и других совместных школьных занятий.

Развивая очередной коммуникативный навык, отмечай свой прогресс и не забывай хвалить себя за усилия. Испробовав тот или иной способ и увеличив число знакомств, ты почувствуешь, как легко и естественно окажется перевести некоторые из них на следующий уровень – в дружбу.

О том, как превратить знакомство в дружбу, расскажет следующая глава – «Совет № 4. Укрепляй связь». Ты познакомишься с девушкой по имени Скай, которая научилась выращивать из зёрен отношений прекрасный сад настоящей дружбы.

Увлекательный тест! Кто ты из домашних животных?

Отвечай «да» или «нет» на следующие утверждения, и ты узнаешь, с кем из наших домашних любимцев у тебя больше общего. Ответы выпиши на листок бумаги или в блокнот.

В возрасте до двенадцати лет я обычно:

- играла в компьютерные игры, а не на улице;
- ходила к кому-то в гости, а не обследовала новую игровую площадку;
- двигалась скорее грациозно, чем быстро;
- расслаблялась дома, а не искала приключений по всей округе;
- лазила по деревьям, а не бегала или каталась на велосипеде;
- гуляла с одной подружкой, а не с большой компанией;
- общалась с тихими и спокойными людьми, а не с громкими и экспрессивными;
- придумывала себе домашние занятия чаще, а не уличные затеи;
- рисовала и играла в настольные игры, а не танцевала, пела и тому подобное;
- складывала вещи, а не устраивала беспорядок;
- наблюдала за каким-то занятием, прежде чем

присоединиться;

- упускала возможность, слишком долго принимая решение, а не делала поспешный выбор и совершала ошибку;
- была скорее вежливой и задумчивой, чем центром всеобщего внимания.

ПОДСЧЁТ БАЛЛОВ

Сосчитай, сколько у тебя ответов «да» и сколько «нет».

Если ответов «нет» больше – ты «собака». Гав!

Тебе нравится иногда спокойно отдохнуть, но, чтобы по-настоящему зарядиться энергией, тебе нужно выбираться из дома, обследовать мир, знакомиться с людьми. Тебе нравится менять занятия и путешествовать по разным местам. Ты любишь быть в обществе и легко привязываешься. Ты легка на подъём, поэтому часто играешь роль лидера в кругу друзей. Порой тебе приходится выслушивать замечания насчёт непоседливости и легкомыслия. Это тяжело, ведь ты не любишь никого огорчать.

Тебе стоит развивать внимательность и осознанность во взаимодействии с людьми. Общение для тебя и так важно, теперь стоит попробовать сделать его более глубоким и осмысленным. Обрати внимание, как ты влияешь на других: в порыве энтузиазма собака может прыгнуть на человека, чтобы поздороваться, и не заметить, что испачкала грязными лапами его одежду. Будь повнимательнее к эмоциональному состоянию других, и пусть тебя радует эта новая способность к более тонкой настройке.

Если у тебя больше «да» – ты «кошка». Мяу!

Ты обожаешь комфорт – сидеть дома в уютном уголке, читать или заниматься чем-то спокойным. Ты умеешь наблюдать и замечаешь в людях то, что другие упускают. В хорошем настроении и в комфортной обстановке ты готова взаимодействовать с окружающими, но такое желание в какой-то момент пропадает. Тебе прекрасно в одиночестве или в компании самых близких людей. Ты редко кого-то задеваешь, потому что довольно осторожна в общении и выборе тех, с кем заводишь знакомство.

Для тебя точка роста – чаще идти на риск. Не в смысле необдуманных действий, а в смысле новых задач. Пробуя себя в них, ты станешь опытнее и увереннее. Какие люди, занятия или места могли бы добавиться в твоей жизни? А если тебе нравится

делать что-то в одиночестве, например писать рассказы или рисовать, то кому ты могла бы показать свою работу? Делясь подобными вещами, ты помогаешь значимым людям глубже узнать тебя, а это такое прекрасное чувство! **Совет № 4**

Укрепляй связь

Замечаешь ли ты в себе что-то новое, следуя уже изученным советам? Давай на минутку остановимся и оценим твой прогресс. Ты приняла свою индивидуальность и поняла, что можешь предложить миру, постепенно расширяешь зону комфорта и увеличиваешь число людей, с которыми контактируешь каждый день.

Самое время сделать следующий шаг – поработать над качеством отношений, укрепить уже имеющуюся связь. Постепенно это приведёт к тому, что тебя станут считать более коммуникабельной.

Предыдущая глава, «Совет № 3. Иди на контакт первой», была очень важна для достижения этой цели, потому что, знакомясь с большим количеством людей, ты как бы засеиваешь семенами свой сад взаимоотношений. Чем чаще идёшь на контакт, тем больше будет семян. Если хочешь, чтобы твой сад был полон прекрасных цветов, нужно посадить их побольше. Но чтобы вырастить эти цветы, недостаточно только бросить семена в почву и забыть о них. За ними придётся ухаживать: поливать, пропалывать, удобрять и так далее. Лишь тогда они будут расти красивыми и сильными. То же самое происходит, когда ты заботаешься о своих социальных связях, – они превращаются в крепкие и здоровые отношения.

Если добросовестно поддерживать имеющиеся знакомства, становятся заметны происходящие положительные изменения в общении. Так, постепенно рушатся барьеры непонимания, исчезают страхи, появляется уверенность и отношения расцветают. Вместо того чтобы концентрироваться на себе, ты открываешься другим людям, их идеям и чувствам. Горизонты расширяются, и жизнь играет новыми красками.

Ухаживая за семенами – новыми контактами, – ты даёшь им возможность вырасти во что-то большее. В этой главе наши экспертки делятся тем, как укрепляли свои связи с другими людьми, чтобы прийти к более близким отношениям. Скай первой расскажет историю взлётов и падений (и новых взлётов) в общении с окружающими и даст совет.

Знакомься: Скай, 19 лет

«Люди забудут сказанные тобой слова. Люди забудут

свершённые тобой дела. Но люди никогда не забудут вызванные тобой чувства».

Майя Энджелоу

Скай учится в институте на втором курсе и считает, что своим успехом в коллективе она обязана тем усилиям, которые прилагает, чтобы укрепить связи с людьми. Как садовник, с любовью и заботой выращивающий цветы, Скай ухаживает за отношениями и знает, что это приводит к настоящей близкой дружбе. Девушка убеждена, что ключ к эффективному взаимодействию с окружающими в том, чтобы быть хорошей подругой.

«Ещё в детстве мне всегда нравилось быть чуткой по отношению к друзьям, хотя некоторые мои ровесники были совершенно равнодушны к окружающим. Я видела человеческие эмоции, и мне нравилось, когда люди ощущали любовь и счастье. Я внимательно относилась ко всем живым существам вокруг. Мама говорит, что я щедрая на любовь.

Когда мне исполнилось четырнадцать, наступил период стресса и неуверенности в себе. Дело в том, что мои подружки сильно изменились. Девочки, знакомые мне с детского сада, вдруг стали совершенно другими, и я испытывала немалые трудности в общении с ними. Казалось, будто все, кроме меня, помешались на мальчиках, а всё, что раньше связывало нас, куда-то исчезло. Так что мне стало с ними некомфортно.

Это было тяжёлое время. Так странно чувствовать одиночество в окружении знакомых людей! Я тогда забросила нашу компанию, проводя больше времени с семьёй и со своей собакой, чем с подругами. Звучит печально, но мне нужно было отдалиться, чтобы не испытывать столько стресса от общения.

Прошёл почти год, и я ужасно устала от того, что никак не взаимодействую с окружающими. Я начала прикладывать усилия и шаг за шагом налаживать отношения. Делать это стало сложнее, чем в детстве, и у меня случались приступы сомнений в себе. Но потом я вспоминала, что мой секрет настоящей дружбы раньше заключался в том, чтобы быть хорошей подругой, и, наверное, это должно работать и сейчас.

Я начала активно взаимодействовать с людьми. Если какая-то одноклассница казалась мне приветливой и интересной, я старалась познакомиться с ней получше. С прежними близкими подругами, по которым скучала, я попыталась восстановить связь. Это была непростая работа, потому что почти целый год я как будто отсутствовала в их жизни. Поначалу пришлось нелегко.

Моим главным открытием стало то, что дружба не возникает из ниоткуда. Все заняты своими делами и планами, поэтому, если

хочешь подружиться, придётся взять всё в свои руки и что-то сделать. Лучший совет, который я могу дать, – подумай об укреплении отношений и работай над этим! Старайся быть внимательной и весёлой, стань сама таким человеком, каких хочешь видеть рядом с собой.

На мой взгляд, действуя таким образом, я выигрываю дважды. Во-первых, потому что мне в самом деле нравится быть внимательной и уделять время отношениям – это поднимает мне настроение и помогает не заикливаться на себе, на постоянных мыслях: „Я, я, я“. А во-вторых, результатом моих усилий часто становится настоящая дружба.

Теперь, в институте, у меня то и дело появляются новые хорошие знакомые. Но я не теряю связи со школьными подругами – звоню им, когда есть возможность, общаюсь в чатах и соцсетях. Думаю, что умение подружиться – важный навык, который пригодится мне в жизни, особенно во времена серьёзных перемен».

Разбор ситуации

У каждой из нас есть сильные и слабые стороны. Талантом Скай с детства было внимательное отношение к близким людям. После периода отстранённости от общения девушка снова обратилась к своей «суперсиле» и сосредоточилась на том, чтобы стать хорошей подругой, зная, что тогда у неё появятся настоящие друзья.

Чтобы вернуться в игру и начать общаться с людьми, Скай использовала две стратегии:

1. Активно взаимодействовала с окружающими.
 2. Постаралась восстановить связь с подругами, которых не забывала, хоть и отдалилась от них.
- Как использовать стратегии**

Для начала предлагаю тебе познакомиться с обеими стратегиями получше. Тогда ты сможешь попробовать применить их в жизни.

Стратегия 1: начни с окружающих

Отличный способ укрепить связи – обратить внимание на людей вокруг. Для большинства подростков основное место, где они регулярно проводят время в коллективе сверстников, – это школа. Кто-то, вероятно, общается с другими ребятами где-то ещё, таких мест может быть и несколько: например, кружок, спортивная секция или другие сообщества по интересам.

Попробуй вот что! Определи, где ты общаешься

Чтобы начать пользоваться первой стратегией, составь список мест, где ты в основном общаешься. Может быть, у тебя в нём будет лишь один пункт: школа. А может быть, и больше: школа, спортклуб, дополнительные занятия в группе...

Теперь запиши имена как можно большего количества сверстников, которых встречаешь в каждом из этих мест. Очень важно вспомнить имена, это тренирует в тебе привычку действительно воспринимать окружающих как людей, с которыми можно познакомиться ближе.

Теперь прочти список. Есть ли в нём люди, которые кажутся тебе более интересными, чем другие? С кем ты хотела бы развить отношения? Обведи такие имена и начни приучать себя к мысли, что ты можешь приложить усилия и укрепить связь с этими людьми.

Ставим цели и движемся вперёд

Когда поймёшь, над какими именно отношениями будешь работать, подумай о том, как ты собираешься это делать. Вот несколько позитивных примеров из опыта Скай.

- Цель № 1: поговорить с Адрианой на биологии. Раз у нас проверочные работы каждую неделю, можно спросить, не хочет ли она готовиться вместе. Если получится делать это регулярно, я смогу узнать её лучше.

- Цель № 2: на физкультуре познакомиться с Софией. Можно предложить ей делать вместе разминку. Попробую быть более открытой, а не держаться весь урок в гордом одиночестве.

- Цель № 3: поговорить с Эммой за обедом. Мы вроде как знакомы, но я не сильно старалась с ней общаться. Попробую показать, что мне с ней интересно, и обсудить что-то более или менее личное. Она играет в школьном театре, можно порасспросить о спектаклях и даже сходить посмотреть.

Твоя очередь! Подумай о своих целях

Вдохновляясь примером Скай, запиши на листке бумаги или в блокноте три свои цели. На следующей неделе попробуй их достичь. Продолжай ставить цели и посмотри, что из этого получится.

Даже при должном уходе не все семена прорастают – это нормально. Но многие дадут всходы – что тебе, собственно, и требуется.

Стратегия 2. Восстанови связь через общение

Второй стратегией Скай было восстановление связи с теми подругами, от которых она отдалилась. Совершенно естественно, что многие девушки с годами теряют прежнюю, детскую дружбу и находят новую. Может, ты «переросла» некоторых своих подруг, или вы поссорились и ваши пути разошлись. Иногда это даже хорошо – если отношения нездоровые, небезопасные и в них недостаёт взаимоуважения, лучше всего прекратить их совсем.

Но бывают и временные перерывы в общении. Иногда девушки даже не помнят, что послужило причиной охлаждения отношений, а порой произошедшее перестаёт казаться таким уж важным. Время лечит, и контакт, потерянный в какой-то момент жизни, может быть замечательным образом восстановлен на новом этапе.

Совершенно естественно, если ты чувствуешь сопротивление – возобновление отношений может казаться «слишком странным», или ты боишься, что попытка будет отвергнута. Это действительно возможно. Усилия по восстановлению контакта не всегда оправдываются, потому что другой человек может не ответить на них. Что, конечно, порой приносит боль и разочарование. Но ты хотя бы будешь знать, что попробовала.

Однако гораздо чаще люди отвечают на такие усилия взаимностью, и прежняя дружба возвращается в обновлённом виде. Вы обе стали старше и не просто хотите вернуть то, что было, но строите новые, более устраивающие вас сейчас отношения.

Скай знала: если её попытка восстановить связь не сработает, это не выбьет её из колеи. Ей уже случалось разочаровываться в отношениях, и жизненный опыт подсказывал, что огорчение в таких случаях можно пережить, взглянув на него иначе.

Девушка решила, что самым простым способом начать снова общаться будет отправить сообщения нескольким подругам, по которым она сильнее всего скучала. Такой подход казался наиболее безопасным. Скай извинилась за то, что пропала, и честно призналась каждой из девушек, что скучала, думала о ней и надеется, что у неё всё хорошо.

Многие люди реагируют позитивно на тёплые и искренние слова, поэтому попытки возобновить общение Скай оказались весьма удачными. Одна из подруг не ответила на сообщение, но, несмотря на разочарование, Скай решила поверить, что это к лучшему. В будущем всё ещё могло измениться, но даже если нет, она была готова принять ситуацию.

Другие три девушки ответили, и контакт был успешно восстановлен. Со временем Скай снова сблизилась с прежними

подругами. «Каждая из них призналась мне лично, что тоже вспоминала меня, но не знала, что можно сделать. И все они были счастливы, что я сделала первый шаг. Я и сама очень довольна!» – сказала она.

Скай действовала смело и активно, применяя обе вышеописанные стратегии, что привело её к по-настоящему хорошим отношениям и общению, которое радует не только саму девушку, но и её старых и новых подруг.

Попробуй вот что! Возобнови прерванные контакты

Составь на листке бумаги или в блокноте список хороших друзей, с которыми ты перестала общаться. Записывай только тех, по кому скучаешь, кого считаешь способным на здоровые и позитивные отношения. Вспомни, почему тебе нравилось проводить время вместе с конкретным человеком, что хорошего связано с ним. А теперь, увидев возможности для возобновления контакта, поставь себе цель заняться этим.

Возможно, ты захочешь для начала отправить кому-то сообщение, как Скай. А может быть, ты решишь подойти к человеку лично или позвонить. Что бы ты ни выбрала, выпиши отдельно имя каждого человека и свою цель – как ты собираешься связаться с ним. Не стоит недооценивать силу приятных и тёплых слов. Пообещай себе выполнить поставленные задачи за неделю, а главное, продолжай работать над восстановленными отношениями и после, чтобы дать им укрепиться и расцвести.

Дополнительные советы по укреплению отношений

Теперь, когда ты определилась с возможностями, можно сделать работу по укреплению связей с людьми ещё интереснее и освоить дополнительные навыки, которые вдохнут жизнь в твои новые (и возобновлённые) отношения. Например, поддержание контакта, умение слушать и привносить в общение больше светлого и увлекательного. Ещё один важный для дружбы навык – способность делиться. Давай рассмотрим каждый из них по отдельности и узнаем, что советуют девушки, которые уже научились укреплять связь.

Поддержание контакта

Когда ты интересуешься у подруг, что нового и важного происходит в их жизни, они понимают, что тебе не всё равно. Подобные разговоры – простой, но эффективный способ сделать ваши отношения более близкими.

Бриджит: «Когда в моей жизни происходит что-то серьёзное, а подруги ни о чём не спрашивают, это очень злит! Я стараюсь обращать внимание на то, чем живут мои друзья, и выражать свою заинтересованность, задавая им вопросы.

Например, когда моей подруге Эве удалили зуб мудрости, я написала ей сообщение, а потом зашла поведать. Она была по-настоящему рада, потому что все её приятели совершенно забыли об этом. Если бы мне пришлось валяться с распухшей щекой и терпеть такую боль, я бы не хотела вдобавок чувствовать себя забытой. Вот что мотивирует меня тратить время и силы на то, чтобы оставаться в контакте с друзьями».

Твоя очередь! Проверь себя – поддерживаешь ли ты контакт с друзьями?

Насколько хорошо ты помнишь, что происходит в жизни твоих подруг? Часто ли интересуешься этим? Подумай, есть ли над чем работать.

Как поддерживать контакт:

- **Обращай внимание**, когда люди рассказывают важные вещи о себе и своей жизни. Например, услышав, что у Девон разошлись родители или у Маттеа пропала кошка, мысленно отметь это как что-то более серьёзное, чем обычная болтовня. И после напomini себе спросить у них, как обстоят дела.

- **Предлагай поддержку**. Твоя подруга может нуждаться в поддержке и ждать её от тебя. Готовность оказать помощь покажет человеку, что он для тебя важен. В ситуации из примера скажи: «Сочувствую! Хочешь, поговорим об этом?» Или: «Давай развесим объявления о пропаже, а я помогу тебе искать твою кошку?»

- **Записывай информацию**. Тебе приходится держать в голове очень много сведений, поэтому очень просто забыть, когда у подруги планируется что-то важное. Например: Эшли сказала тебе, что выступает на крупном мероприятии на следующей неделе. Напиши это на стикере и приклей на видное место или поставь «напоминалку» в телефоне.

Слушая сердцем. Как быть хорошим слушателем

Людей, умеющих слушать, как правило, считают хорошими друзьями. Воспринимая слова других, они способны выразить

интерес, уважение, сочувствие, понимание и поддержку. Алекси, которая умеет слушать столь же хорошо, как и говорить, обращает внимание на то, чем делятся подруги, и этим даёт им понять, что они важны для неё.

Алекси: «Я хороший слушатель, потому что не перебиваю и не перевожу разговор на себя, когда подруге в самом деле нужно моё полное внимание.

Родители научили меня слушать сердцем, то есть по-настоящему чутко относиться к говорящему. На телефон я тоже не отвлекаюсь, потому что меня раздражает, когда кто-то делает так во время моего рассказа.

Есть и другие причины, почему я хороший слушатель. Я не меняю тему, задаю вопросы и всё такое, но главное – действительно обращаю внимание на то, что говорит собеседник, и считаю его слова важными».

Твоя очередь! Стань хорошим слушателем

Умение слушать – ценный навык. Подумай, кто из твоих знакомых им владеет? Как ты себя чувствуешь, когда рассказываешь что-то этому человеку? А теперь попробуй вспомнить того, кто слушает невнимательно, и свои чувства при этом. Если хочешь, запиши свои мысли.

Как слушать правильно:

- **Поддерживай зрительный контакт.** Это действительно важно. Обрати внимание, что многие хорошие слушатели смотрят собеседнику в глаза, кивают и подают признаки того, что они полностью включены в беседу: «да-да», «ага» и тому подобное.

- **Расслабляйся.** Когда ты сознательно расслабляешь мышцы тела, то переключаешься в режим слушания со вниманием и готовностью. Ты способна гораздо лучше прочувствовать, что тебе говорят, и не перебивать.

- **Ставь себя на место другого.** Представь, что бы ты думала и ощущала на месте своего собеседника. Так ты тренируешь эмпатию, а эмпатичным людям обычно очень хорошо удаётся строить и поддерживать близкие отношения.

- **Замечай важное.** Хорошие слушатели знают, когда от них ждут внимания. Подростки часто болтают «ни о чём» ради развлечения, но это не всегда так. Бывают моменты, когда упоминается что-то важное, и хороший слушатель фиксирует

такой эпизод в уме. Если подруга упомянула о чём-то, что кажется тебе значительным, дай ей понять, что ты всё заметила, мягко вернись к сказанному и расспроси её об этом.

Польза позитива

Большинству из нас нравится общаться с человеком, который обладает чувством юмора, видит в жизни хорошее и умеет посмотреть на вещи с разных сторон. Часто от таких личностей исходит атмосфера дружелюбия, которая, как магнит, притягивает окружающих, ведь положительная энергия заразительна. Поэтому Руби предлагает «быть позитивней».

Руби: «Я по натуре весёлая. Мне нравится смеяться и смешить других. Это не значит, что я не способна к глубоким отношениям с подругами или к поддержке в трудную минуту. Но, честно говоря, ничто так не связывает людей, как совместное веселье и возможность хорошо посмеяться.

Подругам очень нравится моё чувство юмора, потому что оно помогает нам не терять из виду главное: мы юны, и жизнь предназначена для радости».

Как у тебя с чувством юмора и умением веселиться? Если ты чаще бываешь серьёзной, то хотела бы стать более беззаботной и озорной? Не все мы прирождённые комики, но ты можешь время от времени напоминать себе о том, что неплохо было бы расслабиться и повеселиться. Старайся видеть в жизни светлые стороны, иногда шутить и дурачиться, чтобы снять напряжение и стресс. Как сказала Руби, отношения в самом деле крепнут, когда люди развлекаются и смеются вместе.

Твоя очередь! Стань позитивней

Немного поразмышляй о своём подходе к жизни. Если ты обычно серьёзна, то как стать немного проще? Если привыкла скрывать чувство юмора, то как можно без опаски показать его окружающим? Каким образом совместное веселье поможет тебе укрепить отношения с подругами? Запиши свои мысли.

Как веселее проводить время с друзьями:

- **Вспомни детские забавы.** Например, сделай водяные

бомбочки в жаркий день, устрой показ мод с подружками у себя дома.

- **Играй по жизни.** Оглянись вокруг и найди, над чем посмеяться. Иногда позволяй себе глупости либо хорошую шутку – но она никогда не должна быть за чей-то счёт. (Твой подкол может заставить кого-то сильно страдать, даже если этот человек не подаст виду.)

- **Делись радостью.** Делай другим небольшие подарки – печенье, браслетики, картины. Не бойся показаться смешной. Если в детстве ты плела венки из цветов, лепила горшки из глины или делала оригами, попробуй заняться этим снова и подари поделки своим подружкам.

- **Планируй развлечения.** Вместе с подругами составь список того, как вы можете повеселиться. Приятно проведённое время сближает людей. Кроме того, когда друзья делают что-то сообща, они обычно начинают придумывать и планировать ещё больше совместных занятий на будущее.

Кого пускать в свою жизнь: правильные и неправильные способы открываться

Открываясь людям и пуская их в свою жизнь, мы становимся по-настоящему близки друг другу. Однако делиться сокровенными вещами нужно умеючи. Одним девушкам бывает сложно хоть немного открыться кому-то, а другие иногда страдают оттого, что готовы делиться слишком многим и слишком быстро, да ещё и с неправильными людьми.

Когда отношения основаны на взаимном интересе и доверии, людям легко общаться о сокровенном. Зое есть что рассказать о том, что значит быть открытой и даже слишком открытой.

Зоя: «Я знаю, что чем больше ты пускаешь человека в свою жизнь, тем ближе вы становитесь. Это можно сделать здоровым образом: когда ты узнаёшь кого-то шаг за шагом и рассказываешь о личных вещах постепенно, так, что ни у тебя, ни у слушателя это не вызывает неловкости. Когда хочется рассказать что-то о себе, я считаю, стоит заранее решить, чем именно ты можешь поделиться, сохранив при этом баланс между желанием сблизиться и потребностью в эмоциональной безопасности и комфорте.

В противном случае можно выпалить что-то слишком личное, не подумав о том, как отнесётся другой человек к такой информации. Это опрометчиво и, мне кажется, создаёт

нездоровую атмосферу и даже напряжение в отношениях вместо желаемой близости. Когда люди делятся совсем уж личными вещами, мне бывает некомфортно, я чувствую скорее стресс, а не какое-то особенное доверие. По-моему, в таком случае рассказчик делает себя очень уязвимым, а слушателя слишком нагружает!»

Другие девушки, научившиеся чувствовать границу, до которой стоит открываться, рассказывают, как это помогло им сблизиться с подругами:

Аиша: «Иногда на вечеринках, где употребляют горячительные напитки, меня спрашивают, почему я отказываюсь от выпивки (как будто бы не пить – это что-то ненормальное!). Тогда я признаюсь, что в моей семье были случаи алкоголизма. Я не вдаюсь в тяжёлые подробности об этой страшной ситуации, если только это не разговор с близкой подругой, которой правда интересна моя семейная история. Но то, что я отвечаю честно, помогает окружающим узнать и понять меня лучше, и это определённо влияет на уважение ко мне».

Элли: «Я очень волнуюсь перед контрольными, но всегда держала это в секрете. Но однажды подружка призналась мне, что ужасно переживает насчёт тестов, и я сказала ей, что чувствую то же самое. Это сблизило нас, и теперь мы поддерживаем друг друга в таких ситуациях».

Джулия: «Многие считают меня очень уверенной в себе – такое я произвожу впечатление. У меня хорошие оценки, и поэтому люди считают меня умной и думают, что мне в школе всё даётся просто. Мне казалось, что некоторым из подруг от этого неловко; может быть, они чувствовали себя в чём-то хуже меня. Но однажды я призналась, что провожу кучу времени за уроками и страшно боюсь что-то сделать неправильно и не получить пятёрку. И подружки поняли, что я обычный человек.

Когда я рассказала о себе честно, мы стали ближе друг к другу, и мне стало легче оттого, что они знают правду, а не только вид со стороны. Они даже помогают мне не так сильно волноваться из-за оценок. Говорят что-нибудь приятное, и я понимаю, что их отношение ко мне не изменится, если я вдруг получу низкий балл».

Твоя очередь! Научись правильно открываться

Как насчёт тебя? Ты открываешься людям слишком мало,

слишком сильно или как раз так, как надо?

Подумай и запиши, как ты себя чувствуешь, общаясь с девушками, которые вообще ничего о себе не рассказывают. Ощущаешь ли ты близость с ними? А как ты воспринимаешь признания в чрезмерно личных вещах? Насколько тебе хочется общаться с этим человеком?

Попробуй вот что! Научись видеть разницу

Умение открываться в нужной мере сближает людей. Склонность к чрезмерной откровенности потенциально опасна для самой девушки, потому что кто-то может не понять всей важности сообщения или рассказать посторонним. Но и собеседнику может быть неудобно. Возможно, он и не хотел знать такие деликатные детали!

Прочти следующие примеры и попробуй отличить здоровую искренность – то, что сблизит подруг, – от излишней откровенности, которая только поставит всех в неловкое положение ненужными подробностями.

Открытость или перебор?

- Вэл рассказала девочкам из волейбольной команды, что только что вернулась от психиатра и что ей назначили антидепрессанты. Большинство спортсменок посмотрело на неё непонимающе.

- Мелоди поделилась с подругой Эмили, что чувствует себя некрасивой и страдает от низкой самооценки. Девушки стали обсуждать проблемы внешности и придумывать способы здоровой поддержки друг друга.

- На геометрии Энджел сказала соседке по парте, что совершенно не поняла тему. Та предложила помочь на перемене, и девушки начали заниматься вместе, что потом привело к дружбе.

- Кэли спросила, почему Ханна никогда не приглашает к себе в гости. Ханна призналась, что у её старшего брата расстройство психики и лучше с ним не встречаться. Кэли посочувствовала и постаралась подбодрить подругу, и между ними возникло чувство близости.

Наверное, ты поняла, что в первом примере Вэл рассказала о себе слишком много. Все остальные ситуации иллюстрируют нормальную искренность. В случае Вэл информация, которой она

поделилась, была очень личной и не соответствовала обстановке. Если бы девушка обсудила своё состояние с лучшей подругой, то, скорее всего, получила бы гораздо больше поддержки, чем от волейбольной команды. При конфиденциальном разговоре человек, который хорошо знает Вэл, оценил бы важность того, что происходит. Но вряд ли все волейболистки это поняли.

Твоя очередь! Определи свой стиль откровенности

Что насчёт тебя? Подумай о себе и своей жизни. Чем ты готова поделиться с проверенной подругой? Что кажется слишком откровенным даже для её ушей?

Когда речь заходит об очень интимных сторонах твоей личности и жизни, всегда помни о собственной потребности в личном пространстве и границах. В тех случаях, когда ты переживаешь о чём-то, чем тебе сложно поделиться с друзьями, некоторые наши юные эксперты советуют вести дневник или поговорить со взрослым, которому доверяешь, – с учителем, психологом или кем-то из родных.

Следующий шаг: защищаемся от опасностей

Из этой главы ты узнала, как стать хорошей подругой и улучшить качество новых и прежних отношений с людьми. Теперь пора научиться защищать дружбу, которую ты создала и укрепила. Опасности, с которыми можно столкнуться, очень распространены в любом коллективе, в том числе и среди девушек твоего возраста. Когда о них знаешь, становится просто обнаружить такие вещи и «выполоть» их, как сорняки в саду. Глава «Совет № 5. Исключи негативные модели поведения» расскажет тебе, как правильно делать «прополку».

Увлекательный тест! Кто ты из обитателей зоопарка

Лев, дельфин или мартышка? Узнай, на какое животное ты похожа и какие навыки тебе стоит развивать в отношениях.

1. Если бы завтра тебе предстояла поездка, куда бы ты отправилась?

- А) В поход или на дачу с родителями.
- Б) В большой город в компании хороших друзей.
- В) В путешествие вместе с лучшей подругой.

2. Чем ты больше всего любишь заниматься в выходные?

- А) Гулять с подружкой.
- Б) Бездельничать дома.

- В) Ходить на многолюдные тусовки, в идеале с друзьями.
3. Когда тебе хочется поговорить, к кому ты обращаешься?
- А) К одной конкретной подруге.
- Б) К кому-то в семье.
- В) К компании подружек, которым ты всё рассказываешь.
4. На что ты тратишь большую часть своих денег?
- А) На групповые мероприятия, тусовки.
- Б) На подарки друзьям на день рождения и другие праздники.
- В) На то, чтобы сходить в кафе или в кино с подружкой.
5. Что тебе больше нравится?
- А) Остаться ночевать у подруги и допоздна болтать с ней.
- Б) Спать в собственной кровати у себя дома.
- В) Провести ночь в компании приятельниц на домашней вечеринке.

ПОДСЧЁТ БАЛЛОВ

Сложи полученные баллы:

A = 1, Б = 3, В = 2.

A = 2, Б = 1, В = 3.

A = 2, Б = 1, В = 3.

A = 3, Б = 1, В = 2.

A = 2, Б = 1, В = 3.

1–5 баллов: ты «лев»

Львы – семейные животные. Как и они, ты очень близка со своей семьёй и редко пользуешься возможностью пообщаться с кем-то ещё. Оказавшись в коллективе, ты ждёшь не дождёшься, чтобы снова оказаться дома и расслабиться. Отличным способом больше общаться для тебя было бы чаще разговаривать с одноклассниками и найти кружок или клуб, где среди участников царит семейная атмосфера. Можно также приглашать друзей для участия в домашних мероприятиях. «Львы» прекрасно находят общий язык с людьми. Поставь перед собой цель организовать для себя «семейный» круг общения – это поможет тебе стать уверенней в социальном плане и обогатит твою жизнь.

6–10 баллов: ты «дельфин»

Дельфины – социальные животные, они обожают играть вместе, им нравится компания. «Дельфины» любят общаться, но предпочитают хороших знакомых, особенно тех, с кем у них много общего. Они склонны выбирать привычные занятия,

которые не приносят дискомфорта. Попробуй чаще общаться с друзьями своих друзей. Скажи близким подругам, что будешь рада, если они пригласят кого-то ещё на совместный поход в кино, в кафе или просто на прогулку. Продолжая поддерживать отношения со старыми друзьями, ищи возможность расширить круг знакомств и общения.

11–15 баллов: ты «мартышка»

Обезьянки – очень коммуникабельные животные. «Мартышкам» нравится быть среди людей, у них масса энергии для социального взаимодействия. Должно быть, ты больше всего любишь проводить время с друзьями и, наверное, считаешь, что у тебя уже хватает контактов и общения. Чтобы развиваться, тебе стоит перевести отношения с одной или двумя подругами на более глубокий уровень. Для этого стань хорошим слушателем, уделяй больше времени искренним разговорам, задавай более личные вопросы. Можешь рассказать что-нибудь откровенное о себе, чтобы показать, что готова сблизиться. Тогда качество твоих отношений с окружающими догонит количество. **Совет № 5**

Исключи негативные модели поведения

До сих пор ты изучала советы, которые помогут стать более уверенной и открытой в общении девушкой. Продолжай работать над новыми навыками. Если применять их постоянно, то сформируются позитивные привычки во взаимоотношениях с людьми. Привычка, по сути, это действие, которое повторяется так часто, что становится обычным поведением, определяющим твои поступки и саму тебя как человека.

Позитивные навыки поведения – это замечательно. Они помогают хорошо себя чувствовать и двигаться к намеченным целям. Как полезные привычки в обучении ведут к успеваемости в школе, так и позитивные социальные навыки повышают жизненный тонус и помогают сложиться хорошим отношениям с окружающими.

И конечно же, существуют не только полезные навыки. Вредные привычки в общении иногда прорастают в нас, как сорняки, и избавиться от них бывает непросто. Они внедряются в повседневную жизнь и мешают достигать целей и по-доброму относиться к себе. В этой главе речь пойдёт о выявлении негативных привычек в поведении, благодаря чему ты сможешь избавиться от них и хорошенько прополоть личный сад взаимоотношений.

Даже самые милые девушки иногда используют негативные

модели поведения в общении. У любого хорошего человека могут быть плохие привычки. Так что самое время вооружиться садовым инвентарём и выкорчевать эти сорняки! **Распространённые негативные модели поведения**

Ты когда-нибудь говорила или слышала подобные фразы?

- «Ты видела, в каких коротких шортах пришла сегодня Мэгги? Интересно, она в курсе, что чуть ли не вся её пятая точка видна?»

- «Она нравится парням только потому, что готова встречаться с кем угодно».

- «У этой девчонки жуткий характер! Я про неё слышала только плохое».

- «Шелли только-только рассталась с Райаном и уже подцепила кого-то новенького на вечеринке в прошлые выходные».

- «Хоть она и симпатичная, но ходят слухи, что умом она не отличается...»

- А может, тебя посещали такие мысли?

- «Я никогда не предложу Наде поесть вместе в столовой. Она ведь не согласится!»

- «Хоть я и скучаю без Даны, всё равно продолжу избегать её. Мы стали слишком разными и не сможем общаться, как раньше».

- «Каждый раз, проходя мимо, я слышу, как про меня говорят гадости».

- «Хотелось бы написать Обри и узнать, как её дела. Но она так занята своими отношениями с парнем. Наверное, не стоит её отвлекать».

- «Было бы здорово сходить сегодня вечером на матч, но ведь никто не составит мне компанию...»

В этих списках собраны примеры распространённых вредных привычек в общении и отношениях. Дальше ты узнаешь о них подробнее. Первый перечень – фразы, в которых одни девушки судят о других, а затем сообщают своё мнение окружающим, то есть сплетничают. Во втором списке девушки высказывают предположения по поводу знакомых, и многое из этого может оказаться неправдой. Зная больше о таких распространённых негативных моделях поведения, ты сможешь быстрее и легче осознать, отследить и взять их под контроль.

Миранда, специалистка по уходу за садом взаимоотношений, рассказывает историю о том, как приучила собственные вредные привычки в общении, и как это улучшило её отношения в коллективе. Она хочет поделиться с тобой своими мыслями,

потому что считает, что её сегодняшние знания сильно помогли бы ей в старших классах сделать круг общения куда интереснее и намного приятнее.

Знакомься: Миранда, 19 лет

Цитата, которая её вдохновляет:

«Мне не нравится этот человек. Значит, мне стоит лучше узнать его».

Авраам Линкольн

Миранда учится на первом курсе института. Вдохновляясь изречением Линкольна, она может многое рассказать о прополке сада отношений и победе над сорняками вредных привычек.

«Раньше я часто судила о других девушках или высказывала предположения, и эти мысли влияли на моё поведение и отношение к ним. Я наклеивала на девочек ярлыки: распущенная, заносчивая, наглая, наивная, глупая и тому подобное. И хотя я не считала себя таким уж критиком, всё же позволяла подобным суждениям очень сильно влиять на меня.

Повзрослев, я просто прекратила так поступать, потому что осознала: мои предположения и мнения о людях часто оказывались неверными. В первый год в институте я записалась на курс феминологии. Он помог понять, что мне не стоило относиться к другим женщинам негативно. Нам следует принимать и поддерживать друг друга, а не судить и устраивать ненужные выяснения отношений из-за кажущихся „различий“.

Мой совет такой: относись непредвзято к любому человеку – люди обладают множеством разных граней характера. И у каждой девушки есть что-то „за кадром“, так что, не зная по-настоящему её личность и всё её прошлое, ты не можешь судить с какой-либо точностью.

Раньше, когда я была младше, я бы наверняка раскритиковала некоторых из моих нынешних подруг. Или решила бы, что мы с ними не подружимся, ведь настолько различаемся. Взрослея, понимаешь, что чем сильнее люди отличаются от тебя, тем больше нового они могут привнести в общение и тем богаче ты становишься как личность.

Теперь я считаю критические суждения и предположения сорняками, которые следует искоренять из своего мышления. И благодаря этому моё общение действительно стало гораздо разнообразнее и интереснее».

Разбор ситуации

Миранда поняла, что критика и домыслы мешали подружиться с людьми, которые вполне могли бы ей понравиться. Повзрослев и набравшись опыта, она пришла к выводу, что

многие её негативные модели в общении основывались на убеждениях, которые даже не были верными.

Раньше, в подростковом возрасте, Миранда никогда не подвергала сомнению свои предположения и впечатления. Все эти мысли она принимала за правду. Но, присмотревшись внимательнее к своим критическим оценкам, домыслам и к их влиянию на отношения с людьми, она увидела, что многие её умозаключения об окружающих были неточными. Эти неправильные выводы влияли на её поведение и ограничивали в общении.

Когда Миранда это осознала, то начала замечать в себе такие суждения и умозаключения и относиться к ним с сомнением. Например, про одну из одноклассниц Миранда думала: «Она такая высокомерная (суждение), я ей точно не понравлюсь (предположение)». Критически оценив своё мнение, она поближе познакомилась с той девушкой и увидела, что та отвечает взаимностью на попытки подружиться. Всё это открыло дверь и для многих других знакомств. Постепенно Миранда научилась преодолевать негативное оценивание кого-либо, узнавая этого человека лучше и самостоятельно разбираясь, что правда, а что нет. Дальше ты узнаешь, какие вредные привычки Миранда выбрала для проработки. **Исключаем суждения и предположения**

Когда ты оцениваешь другую девушку, ты как бы вешаешь на неё критический ярлык, основываясь на своём впечатлении, сплетнях или неполной информации. Например, девушки часто награждают друг друга такими характеристиками, как «вредная», «распущенная» или «зазнайка».

Попробуй вот что! Определи, высказываешь ли ты суждения и предположения

Начерти две колонки на листе бумаги или в блокноте. Первую озаглавь «Суждение», а вторую – «Основано на том, что». Запиши все свои выводы и оценки людей, которые вспомнишь, а также то, на чём они основываются. Не убирай записи далеко – скоро они тебе понадобятся, чтобы добавить кое-что ещё. Вот несколько примеров, которые помогут начать список:

Суждение	Основано на том, что
Бэйли заносчивая.	Она капитан школьной спортивной команды.
Карли не любит меня.	Она смотрит на меня без улыбки.
У Ким ужасный характер.	Она недружелюбная, у неё надменный вид.

Когда ты составляешь впечатление о человеке, то без доказательств принимаешь свои мысли, выводы, мнение о нём. Например, какие-то из этих четырёх распространённых предположений могут влиять на тебя и твои отношения в коллективе:

- Кто-то тебе не нравится.
- Другому человеку не нравишься ты.
- Кто-то выше или ниже тебя по статусу.

• Ты приняла за чистую монету то, что слышала о другой девушке, и это влияет на твоё отношение и поведение.

Теперь нарисуй на своём листе или в блокноте ещё две колонки. Одну из них озаглавь «Предположение», а вторую – «Основано на том, что». Вспомни как можно больше предположений, которые ты делаешь о людях, и запиши, на основании чего они возникли. Вот наглядные примеры:

Предположение	Основано на том, что
Я никогда не понравлюсь Бэйли.	Мы слишком разные, я не в её компании.
Хотя у Ким тоже проблемы с алгеброй, она не станет заниматься вместе со мной. Если спрошу, она может грубо мне отказать.	Я верю тому, что про неё говорят.

Твоя очередь! Вырабатывай позитивные модели поведения

Предыдущее упражнение помогло тебе определить некоторые свои суждения и предположения. Теперь выдели немного времени, чтобы спокойно подумать над следующими вопросами (может быть, тебе захочется записать ответы на листок или в блокнот):

• Мешают ли эти суждения и предположения мне быть дружелюбной и уважать других?

• Мешают ли эти суждения и предположения мне быть непредвзятой и формировать собственное отношение к конкретным людям?

• Что, если мои суждения и предположения неверны, но при этом не дают мне хотя бы немного пообщаться с человеком? (Например: не факт, что вы с Ким подружитесь, но хотя бы сможете помочь друг другу с алгеброй.)

Подвергать сомнению свои суждения и предположения,

задаваясь этими вопросами, – позитивный навык в отношениях с людьми. С того момента, как ты начнёшь ловить себя на вредных мыслях, ты сможешь решительно искоренять их из своей жизни.

Если есть настроение, подумай о тех, пусть и небольших, изменениях в своём поведении, которые ты уже сейчас можешь сделать, и тогда неверные впечатления и критика больше не помешают общению с людьми. Пример этого: «Я спрошу у Ким, не хочет ли она вместе со мной подготовиться к тесту после уроков. И тогда узнаю сама, что она за девчонка». Запиши свои идеи на листок или в блокнот. **Сверка с реальностью**

Иногда критические суждения и предположения оказываются правдивыми, иногда верными лишь отчасти, а порой абсолютно необоснованными. Последнее случается куда чаще, чем может показаться, ведь такие мнения возникают из-за неполной или неправильно понятой информации.

Какова бы ни была ситуация, как уже заметила выше Миранда, скорее всего, ты чего-то не знаешь. Обычно поступки людей выглядят совершенно логичными, если быть в курсе их личных обстоятельств и прошлого. Другими словами, превратись ты в ту девушку на какое-то время, ты бы отлично поняла, почему она думает/одевается/ведёт себя/живёт именно так, а не иначе. Даже если бы ты на её месте не стала думать/одеваться/вести себя/жить точно так же.

Совершенно не обязательно становиться лучшими подругами с той, кто тебе не нравится или чьи ценности сильно отличаются от твоих собственных. Но ты можешь быть приветливой, никого не критиковать и с уважением относиться к любому человеку, несмотря ни на что. **Открытое сердце, открытый ум**

Возможно, навык открытого и непредвзятого обращения к людям не кажется тебе таким уж важным для выстраивания успешных отношений в коллективе. Но поверь, он очень значим! К тому же это врождённое качество твоей натуры, черта той личности, которой каждая из нас являлась до того, как привыкла к негативным моделям поведения. Например, в детстве, даже будучи застенчивой, ты, скорее всего, легко общалась с любым человеком и никого не оценивала критически в зависимости от внешнего вида или слов других людей об этом человеке.

Девушки, которые умеют с открытым сердцем и непредвзятым отношением идти навстречу людям, часто замечают, что сами притягивают приятные знакомства и тех, кто обладает такими же позитивными навыками. Отзывчивые, не склонные к критике личности привлекают других незакомплексованных людей, как тепло огня манит нас в холодную ночь.

Когда ты излучаешь позитив всюду, где появляешься, жизнь наполняется теплом, и положительная энергия возвращается к тебе. Конечно, если опыт подсказывает, что продолжать отношения с кем-либо физически или эмоционально небезопасно, стоит обратить внимание на свои чувства и разорвать такие отношения. Быть открытой и свободной от стереотипов вовсе не означает вредить себе, допуская плохое обращение. Важно относиться к каждому человеку без предрассудков, с уважением и даже дружелюбием до тех пор, пока собственный опыт не даст тебе повода действовать иначе.

Процесс важнее идеала

Начав избавляться от вредных привычек в общении, ты увидишь улучшения, и это даст большой прилив сил. Но полный отказ от оценочных суждений и предположений – нереалистичная цель. Человек от природы склонен формировать свои идеи и мнения, придумывая ярлыки всему, что встречается в мире. Твоя задача – замечать собственные суждения и анализировать их, а не полностью прекращать ими пользоваться.

Напоминай себе, что некоторые выводы основываются на фактах, например таких: «Она играет в школьной пьесе». А бывают суждения, сложившиеся из-за поверхностного впечатления или неполной информации, например: «Она зазнаётся, потому что играет в школьной пьесе».

Тебе вряд ли понравится, если другие начнут оценивать тебя поверхностно, поэтому займись самопроверкой и убедись, что сама не делаешь поверхностных суждений о других. Будь готова замечать и анализировать свои привычки и разбирайся, какие из них полезны, а какие вредят твоему успеху в отношениях с окружающими.

Вот как справилась с этим Миранда: «Я просто выработала привычку отслеживать момент, когда делаю поспешные выводы и предположения. Я стала тут же спрашивать себя: „Стоп, а что, если это неправда? Как бы я сейчас поступила, если бы не руководствовалась мнением, которое сложилось у меня только что почти безо всяких оснований?“»

Если ты научишься тому, о чём рассказала Миранда, то сделаешь большой шаг к успешным взаимоотношениям с людьми. Но это не значит, что ты закончила прополку. Среди навыков общения есть один ужасный сорняк, с которым мы пока не разобрались. Так что теперь сделай кое-что ещё. **Говорим «нет» сплетням**

Сплетни – это критические разговоры о людях за их спиной. Сплетни часто заслоняют собой позитивное обсуждение, так же как сорняки загромождают сад и мешают росту нужных растений. Ещё сплетни могут возникнуть на месте позитивного взаимодействия, принимающего негативную и неприятную форму. В общем, они возникают повсюду, а избавиться от них бывает очень трудно. Меган поневоле пришлось стать эксперткой в этом вопросе и узнать о таком сорняке, как сплетни, больше, чем она хотела.

Знакомься: Меган, 16 лет

Цитаты, которые её вдохновляют:

«Разумом сильный ведёт разговор об идеях, те, кто умом

посредине, судачат о происходящем, слабые разумом только о людях и могут чесать языком».

Сократ

«Каждое слово, которое произносите, выбирайте с вниманием, ибо, услышанное, оно изменит другого человека, во зло или во благо».

Будда

Эти изречения кажутся Меган очень воодушевляющими. Вот её рассказ:

«Я выбрала эти цитаты, потому что они хорошо дополняют друг друга. Сократ и Будда выразили очень важные мысли, которые меня мотивируют.

Девушки-подростки так или иначе обсуждают друг друга. Мы интересуемся окружающими, но, наверное, обратная сторона такого интереса – наша критика и осуждение. То есть сплетни, правильно? Поэтому мой совет: остерегайся сплетен! В этом году они доставили мне много проблем.

Всё началось, когда однажды я рассказала подружкам об обиде на другую свою подругу, с которой мы иногда не ладили. Мне казалось, что в компании все согласны с моими словами, разделяют это недовольство. Но, наверное, я не просто „рассказала“ о той девочке. На самом деле я наговорила о ней гадостей. И она об этом узнала.

Случился огромный скандал. Сначала она просто странно себя вела, исключив меня из некоторых общих мероприятий. Но однажды прямо потребовала ответа за весь тот разговор, пересказав его во всех подробностях. Было ужасно неловко.

Я поняла, что „личные“ разговоры с остальными подругами, которые, как мне казалось, поддерживали меня, оказались не такими уж личными. Они обсуждали сказанное мною о ней между собой, и всё это кончилось тем, что я разругалась со всеми подряд. Я чувствовала себя ужасно одиноко, неожиданно вышло так, что никто больше не хотел со мной общаться. Это было хуже всего». **Разбор ситуации**

Хотя Меган и выяснила, что сплетни могут открыться в неподходящий момент и привести к самым разрушительным последствиям в отношениях, правда в том, что сплетничают чуть ли не все вокруг. Посмотри на список причин, по которым подростки сплетничают, и мысленно отметь, не относятся ли какие-то из них к тебе. Итак, девушки сплетничают, чтобы:

- Высказать раздражение.
- Отвлечься от своих проблем, сосредоточившись на ком-то другом.
- Найти общую тему для разговора.

- Добавить красок своему дню, пересказывая скандальные новости.

- Заглушить чувства зависти и ревности.

- Повысить самооценку за счёт девушек, которых они критикуют.

Хотя в журналах и сериалах любят изображать бессердечных и вредных «плохих девчонок», в жизни довольно мало девушек, сплетничающих нарочно, чтобы сделать хуже окружающим. Это случается достаточно редко.

Обычно люди просто не думают, что сплетни способны причинить вред. Девушки с удовольствием и некоторым облегчением обсуждают других и действительно не чувствуют эмоциональной связи с теми последствиями, к которым могут привести их пересуды.

Поскольку девушки в подростковом возрасте так часто чувствуют давление коллектива – нужно быть достаточно хорошей, умной и красивой, к тому же крутой, спортивной (и много чего ещё!), – они порой чрезмерно акцентируются на отрицательных характеристиках других девушек, начинают обсуждать их, превращая всё это в сплетни.

Твоя очередь! Выясни, есть ли у тебя привычка сплетничать

Запиши на листке бумаги или в «блокноте для советов», какую роль играют пересуды в твоей жизни. Честно и смело взгляни на своё поведение и оцени, есть ли у тебя привычка сплетничать, от которой хотелось бы избавиться.

Вот несколько подсказок для оценки:

- Ты сплетничаешь лишь слегка или правда очень много?
- Что ты от этого получаешь?
- Насколько сложно тебе избавиться от этой привычки?
- Как считаешь, ты бы стала лучше думать о себе как о человеке, если бы сплетничала поменьше?
- Как бы это повлияло на других людей?
- Тебя когда-либо задевали чужие сплетни? Как это сказалось на тебе?

Решай сама, пользоваться всеми этими подсказками или нет. Можешь даже ничего не записывать, а просто подумай какое-то время и сформулируй собственные ответы на перечисленные вопросы.

Берём сплетни под контроль: основные советы

Вот что предлагают девушки твоего возраста для искоренения сплетен из сада взаимоотношений. Читая каждый совет, спроси себя, работает ли он в твоём случае.

Райли: «Когда сплетни становятся невежливыми, я стараюсь сменить тему. А иногда просто вставляю что-то хорошее о человеке, о котором идёт речь. Обычно это работает – мои подруги как будто вдруг слышат негатив, исходящий от них, и останавливаются, тогда мы начинаем разговор о других вещах».

Сабрина: «Я обнаружила, что сама начинаю сплетни! Но я научилась ловить себя на этом и вслух произносить: „Нет, стойте, я опять говорю что-то не то!“ Мои подружки смеются, и мы меняем тему».

Джина: «Сплетни оказались для меня огромной проблемой. Я не хотела никого обижать, но меня просто интересовали всякие острые моменты в чужих отношениях, не говорить о них было сложно. Теперь же я провела для себя черту: я не отзываюсь о ком-либо плохо... но по-прежнему обсуждаю, кто и что сделал. Это тоже не очень хорошо, но для меня это уже достижение. Я всё-таки продвигаюсь вперёд, становлюсь старше, и понемногу сплетни с подругами сходят на нет. Наверное, сейчас нам уже не кажется, что это так круто, мы лучше умеем контролировать себя и не начинаем обсуждать всякие слухи, как постоянно делали в десятом классе».

Джесси: «Когда сплетни становятся резко негативными, я просто закрываю рот, в прямом смысле. И ухожу под каким-нибудь предлогом».

Шелби: «Если возникает искушение посплетничать, я стараюсь представить, что эти обсуждения обязательно дойдут до человека, к которому они относятся. Это сразу отбивает желание продолжать, потому что я сама оказывалась в ситуациях, когда люди болтали за моей спиной, и знаю, как это неприятно».

Алиша: «Моё правило – никогда не критиковать чужую внешность. По-моему, это подло, и я никогда до этого не опускаюсь. Большинство подруг знают моё мнение».

С чего начать

Как видно из этих советов, подправить что-то в собственном поведении – хорошая тактика, если ты хочешь избавить свой сад

взаимоотношений от таких сорняков, как сплетни. Чтобы понять, как это работает, поэкспериментируй следующим образом.

Не сплетничай целый день. Да, просто дай себе обещание удержаться от пересудов в течение дня. Если окажешься в компании, то, возможно, удивишься, как это непросто сделать.

Выскажи своё мнение. Сообщи подругам, что ты думаешь о домыслах. Используй примерно такие слова: «Девчонки, мы сейчас сплетничаем, давайте прекратим». Такая простая фраза ясно выразит твою позицию.

Предложи позитивный взгляд на ситуацию. Если слышишь, что сплетни начинают разгораться, их можно погасить, сказав: «Девочки, мы ведь не знаем, правда ли всё это. И нам не хочется, чтобы кто-то болтал такое про нас и нашу жизнь». Или: «Мы не знаем наверняка всех подробностей, так что, девчонки, давайте не будем это обсуждать».

Твоя очередь! Помоги искоренить сплетни

Если ты готова, то теперь попробуй применить на деле каждый из предложенных выше способов, а потом запиши на листке или в блокноте, что получилось. Цени свои заслуги по достоинству: ты помогаешь избавить общество от такой проблемы, как домыслы и пересуды.

Пройдя через непростую ситуацию, Меган узнала, что дружбу куда легче хранить, чем пытаться починить её. Если у неё вдруг возникает искушение посплетничать, она напоминает себе о прошлом опыте, и это придаёт девушке силы удержаться от критики или сменить тему беседы.

Двигаемся дальше

Ты увидела, как важно избавляться от негативных моделей поведения, прежде чем они поставят под угрозу личные отношения с людьми. Теперь пришло время научиться использовать общение для решения других проблем, возникающих порой в коллективе. Из следующей главы – «Совет № 6. Научись разрешать конфликты» – ты узнаешь продолжение истории Меган. Девушка поделится, как ей удалось улучшить свои навыки общения благодаря серьёзной конфликтной ситуации.

Увлекательный тест! Узнай свою внутреннюю службу поддержки

Отметь на листе бумаги или в блокноте, верно ли для тебя каждое из следующих утверждений:

1. Если у меня вскочил прыщик или просто не задался день, я стараюсь напомнить себе, что это не так уж страшно.

2. Если я иду на риск, который считаю необходимым для достижения чего-то хорошего, то думаю обо всём, что может пойти не так.

3. Если я нервничаю из-за чего-либо, то сама себя успокаиваю.

4. В большинстве случаев я по умолчанию предполагаю, что нравлюсь людям или что они нейтрально ко мне относятся.

5. Если я нервничаю, оказавшись в новой для себя ситуации, то изображаю уверенность, пока не привыкну к ней, – это отличная тактика.

6. Завершив какое-либо дело, я думаю о том, что могла бы справиться лучше.

7. Перед тем как взяться за пугающее задание, я стараюсь подбодрить себя.

8. Делая что-то непривычное, вызывающее волнение, я приобретаю уверенность в себе, справившись с испытанием.

9. Я склонна строго судить себя и других.

10. Совершив ошибку, я страшно злюсь на себя.

11. Если в жизни что-то не ладится, я стараюсь извлечь из этого урок и двигаться дальше.

ПОДСЧЁТ БАЛЛОВ

Напротив каждого своего ответа поставь буквы «К» или «Л» в соответствии с таблицей. Например, если ты выбрала в первом вопросе «нет», «неверно», напиши напротив ответа «К» – «критик». Если твой ответ «да» или «верно» – ставь «Л», «лидер».

	Критик	Лидер
1.	Неверно	Верно
2.	Верно	Неверно
3.	Неверно	Верно
4.	Неверно	Верно
5.	Неверно	Верно
6.	Верно	Неверно
7.	Верно	Неверно
8.	Неверно	Верно
9.	Верно	Неверно
10.	Верно	Неверно
11.	Неверно	Верно

Пройдя этот тест, ты узнаешь, как работает твоя «внутренняя служба поддержки».

Что это такое? «Внутренняя служба поддержки» – это умение мысленно подбодрить себя или, наоборот, строго себя раскритиковать. Чем больше самоодобрения появится в твоих мыслях и отношении к себе, тем проще будет двигаться вперёд по жизни. Способность поддерживать себя позволяет выходить из зоны комфорта и идти на необходимый риск для достижения желанных целей.

Критик

Если в ответах больше букв «К», то внутри тебя живёт критик, который склонен строго осуждать. Может показаться, будто он помогает тебе, но в реальности это не так! Любой человек достигает более высоких результатов, когда его подбадривают и поддерживают, особенно если он стремится менять себя и свою жизнь в лучшую сторону. Возьми на заметку: внутренний критик

способен сильно мешать. Попробуй отмечать поступающие от него мысли, чтобы проработать их и не позволить им сбить весь твой настрой. Развивай в себе добрый внутренний голос – такой, как у «лидера»!

Лидер

Если у тебя больше ответов «Л», то внутренний голос, как группа поддержки, подбадривает тебя, настраивая на позитивный лад и убеждая в успехе. Ты умеешь проходить через непростые жизненные периоды, прислушиваясь к лидеру внутри и двигаясь вперёд. Ты не ждёшь идеальности от себя и других, в стрессовых ситуациях твоя тактика – мыслить позитивно, надеяться на лучшее, продолжать действовать. Возьми на заметку: такая способность жить на позитивной волне отлично помогает тебе и другим. Продолжай в том же духе и поделись ею с окружающими!

Совет № 6

Научись разрешать конфликты

Тебя бросает в дрожь от одной мысли о конфликте с окружающими? Разозлившись или расстроившись из-за чьего-то поведения, ты склонна отрицать свои чувства, страдать молча или обсуждать это с другими девушками, вместо того чтобы поговорить с тем человеком, к которому у тебя есть претензии? Если ты ответила «да» на любой из этих вопросов, это абсолютно, на 100 % нормально. Люди всех возрастов испытывают стресс, когда дело касается необходимости разрешить конфликт. Когда чувства накатывают, мы страшно боимся устроить скандал и испортить отношения, поэтому и предпочитаем отрицать, замалчивать, избегать. К сожалению, такие варианты не всегда работают и часто создают ещё большую напряжённость между людьми.

Предназначение этой книги – помочь читательницам развить коммуникативные навыки, необходимые как при хороших, так и при сложных отношениях с подругами. Поэтому Совет № 6 посвящён тому, как встретиться лицом к лицу со своим страхом конфликтов и научиться преодолевать все разногласия так, чтобы твоя связь с другими девушками не страдала, а становилась крепче. Представь себе, это возможно!

В напряжённой ситуации навыки коммуникации становятся совершенно необходимыми. Они дают тебе уверенность в том, что конфликты с друзьями вполне разрешимы. Обладая нужными умениями и обращаясь напрямую к сути проблемы, человек

способен укрепить отношения прежде, чем негативные эмоции их разрушат. К концу этой главы ты узнаешь, как спасти дружбу и не дать ей развалиться во время конфликта. История Тейлор – отличный пример того, как важно уметь правильно общаться даже во время острых разногласий.

Знакомься: Тейлор, 18 лет

Цитата, которая её вдохновляет:

«Я верю, что лучший способ создать крепкие отношения – это коммуникация».

Джада Пинкетт-Смит

«Вся моя семья очень коммуникабельная, если можно так выразиться. Мы много говорим друг с другом и привыкли ничего не держать в себе, когда расстроены. У меня две сестры. Если младшая сделала что-то, что обижает меня, я так ей и скажу. Если старшая ведёт себя, будто она моя мама, я деликатно напому ей, что это не так.

Нас нельзя назвать грубиянками. Просто мы честны друг с другом. И чаще всего у нас получается разрешать конфликты. Как говорит мама, человеку можно сказать всё, что нужно, если приложить усилия и сделать это правильно, а не оскорбительно.

Родители научили нас, что разногласия – это нормально. Главное – обсуждать их прямо и с уважением к оппоненту, терпеливо выслушивать его точку зрения и разбираться в ситуации.

Подружки зовут меня „психотерапевт нашего класса“. Но поверьте, я ничего не знаю о психотерапии. Просто умею выражать свои чувства, какими бы они ни были. А у некоторых моих подруг с этим проблемы. Они боятся, что если скажут кому-то о своей злости или обиде, то это разрушит дружбу и превратится в выяснение отношений.

Я думаю, что дружбе скорее вредит, когда кто-то не выражает прямо свои негативные эмоции. Или, как некоторые девочки, начинает обсуждать ситуацию с другими – тогда всё в самом деле превращается в драму и ничем хорошим не заканчивается. Не понимаю, почему они думают, что лучше говорить с кем угодно, но не с той девушкой, которой касаются твои чувства? Наверное, так они пытаются заглушить конфликт, который уже возник. Но это неправильно, гораздо лучше сразу разобраться с его сутью.

Я советую подругам пойти прямо к тому человеку, который их огорчил, и высказать то, что у них на душе, причём с максимально возможной доброжелательностью. А затем двигаться дальше. Девушки часто боятся, что высказать свои чувства – значит вызвать проблемы. Я бы порекомендовала

сверстницам верить в то, что они могут быть открытыми и честными даже в конфликтных ситуациях. Лучше сразу во всём разобраться, чем замалчивать своё недовольство. Доверяй себе и верь в то, что мы, девушки, способны договариваться, несмотря на эмоции и проблемы. В результате наша дружба может стать даже крепче».

Разбор ситуации

Тейлор не боится конфликтов, поскольку её с детства учили, что это нормальная часть жизни, а не нечто ужасное, чего нужно избегать. Зная о том, как важно сразу решать проблемы, возникающие между людьми, она придумала собственную стратегию из трёх шагов. Такой подход хорошо работает для неё, с большой вероятностью окажется полезным и для тебя. Мы скоро вернёмся к идее Тейлор, но сначала предлагаю прочесть диалог двух пятилетних девочек. Надеюсь, он не только позабавит тебя, но и наведёт на некоторые мысли. Запомни их, и пусть чудесная простота коммуникации в детском саду поможет тебе эффективнее общаться.

Клэр: «Лорел, ты обещала, что мы на прогулке попрыгаем через скакалку, но забыла обо мне. Мне обидно, и я злюсь. Но всё ещё хочу поскакать. Может, слезешь уже с турника?»

Лорел: «Ой, прости, Клэр! Я забыла. Пойдём попрыгаем, воспитательница ещё не зовёт в группу».

Мило, смешно или гениально? Вот как считает Тейлор:

«И то, и другое, и третье. Именно так я и делаю, ну, может, не настолько прямо. То есть стараюсь сообщить о проблеме без обвинений в чей-либо адрес и чрезмерной агрессии. Потом говорю о своих чувствах и озвучиваю идеи, как можно разрешить ситуацию. Вот и всё. Не то чтобы это всегда было просто, но когда ты понимаешь, что именно хочешь высказать, то не заикливаешься и не раздуваешь из мухи слона».

Давай разложим совет Тейлор на три этапа. **Три ступени коммуникации**

Три этапа коммуникации можно проследить на примере пятилетней Клэр:

1. Она описала Лорел проблему.
2. Сказала, что чувствует по этому поводу.
3. Попросила сделать так, как ей хотелось бы.

Давай рассмотрим каждую из этих ступеней подробнее.

Шаг 1: опиши проблему

Для Клэр проблема была очевидна: они с Лорел договорились о совместном деле, а та забыла. Не обвиняя Лорел, не используя резких выражений – например: «Не могу поверить, что ты бросила меня ради того, чтобы полазить на турнике!» – Клэр без критики и агрессии перешла прямо к делу: «Ты обещала, что мы будем прыгать через скакалку на прогулке, но забыла обо мне...»

Твоя очередь! Определи, что произошло

Потренируй первый шаг на примере из собственной жизни. На листочке бумаги или в блокноте напиши «Шаг 1» и изложи проблемную ситуацию, которая возникла у тебя в отношениях с кем-либо (подругой, членом семьи, знакомым). Пользуйся как можно более простыми словами. Можешь обратиться к недавней проблеме или истории из прошлого, к чему-то серьёзному или совсем незначительному. Главное – попробуй описать, что произошло, так, будто ты корреспондент, ведущий репортаж с места событий.

Шаг 2: скажи о своих чувствах

Иногда в жизни всё просто и испытываемые чувства нам понятны. Например: «Я нервничаю из-за контрольной» или «Я сержусь на брата». Но иногда ты не уверена, что именно чувствуешь: «С Тиффани мне некомфортно, но я не знаю, почему именно». В нашем примере Клэр очень хорошо осознавала свои эмоции и поделилась ими с Лорел безо всякой неловкости: «Мне обидно, и я злюсь...»

Твоя очередь! Разберись в своих чувствах

Потренируй второй шаг: запиши, какие эмоции ты испытывала в связи с проблемой, которую описала в первом шаге.

В сложных ситуациях люди могут чувствовать грусть, злость, боль, гнев, ревность, растерянность, испуг, шок, негодование, страх, беспокойство, ужас, безнадёжность, разочарование, беспомощность и многое другое. Возможно, что-то из перечисленного подходит к случаю, который ты прорабатываешь. Более подробный список эмоций ты найдёшь в таблице ниже.

Любовь	Доверие	Ненависть
Страх	Предвкушение	Благодарность
Гнев	Удивление	Гордость
Грусть	Душевная боль	Надежда
Радость	Растерянность	Чувство вины
Отвращение	Зависть	Спокойствие

Попробуй вот что! Научись определять свои чувства

Вспоминая ситуацию, которую ты описала в первом шаге, ты можешь сразу же заметить какие-то эмоции, как Клэр. Но если понять свои чувства не удаётся, попробуй следующее:

- Закрой глаза, дыши глубоко и дай себе полностью погрузиться в воспоминание о проблеме.
- Думая о ней, обрати внимание на реакцию своего тела. Скорее всего, ты сразу же осознаешь и чувства, связанные с той ситуацией.
- Замечай и принимай эмоции, которые приходят на ум, попробуй распознать и назвать их (например, «мне обидно, и я злюсь»), а потом отпусти.

Чем больше ты работаешь над распознаванием своих чувств, тем легче тебе будет называть и отпускать их. Может, ты увидишь одно из них (скажем, огорчение), а может, их комбинацию (огорчение, гнев, ревность, неуверенность). Понимание эмоций поможет тебе осознать, чего же ты хочешь.

Шаг 3: сообщи о результате, которого ты хотела бы достичь

Клэр хотела попрыгать через скакалку с Лорел, и она озвучила, чего ждёт: «Я всё ещё хочу поскакать. Может, слезешь уже с турника?»

Просьба об устраивающем тебя результате – важный шаг, о котором девушки иногда забывают. Возможно, ты привыкла больше замечать потребности окружающих, чем свои. Чуткость – это хорошо, но всё же взаимоотношения с людьми становятся

лучше, когда находишь баланс: осознаёшь, что нужно другим, а что – тебе самой. Поэтому третий шаг крайне полезен: без понимания того, чего ты хочешь, и умения донести эту информацию очень сложно получить подходящий результат.

Твоя очередь! Пойми, чего хочешь ты

Проанализируй первые два шага в твоём примере и спроси себя, чего бы ты хотела. Если это ситуация из прошлого, возможно, всё сложилось в твою пользу, а может быть, и нет. Сейчас для тебя главное – попрактиковаться в определении и формулировке собственной потребности. Поразмышляй об этом в спокойной обстановке, а затем запиши, какова была твоя потребность в той ситуации. Как ты могла попросить о том, чего хотела?

Научиться описывать проблему, сообщать о своих чувствах и просить о нужном результате может быть не так уж просто. Но раз за разом выполняя эти три шага, ты скоро заметишь, что делаешь их почти автоматически. Осталось понять, когда стоит пользоваться полученным навыком.

Когда использовать стратегию трёх шагов

Порой мысль о том, чтобы сообщить кому-то о своих претензиях, может вызывать такой стресс, что хочется всеми силами избежать разговора. Используй проверенный метод: если ты обиделась или разозлилась на подругу и эти чувства не проходят за два дня, лучше будет применить стратегию трёх шагов, выяснить отношения и разрешить конфликт.

У трёх шагов коммуникации есть и ещё одно большое преимущество: вместо тугого узла мыслей, чувств и желаний, возникшего в результате какого-то огорчения, ты сможешь разобраться отдельно с мыслями (что произошло) и эмоциями (обида, гнев), а затем осознать, чего бы ты хотела (желаемый результат). Разделение этих трёх компонентов, необходимых для коммуникации, позволяет прояснить ситуацию для себя и чётко выразить свою позицию окружающим (а это гораздо лучше, чем чувствовать где-то в животе пульсирующий болью комок, который грозит прорваться потоком чересчур горячих слов и превратить отношения в пепел).

Набравшись опыта и уверенности в разрешении конфликтов с окружающими посредством коммуникативных приёмов, ты

наверняка заметишь, что сообщаем о своих негативных эмоциях сразу же, как только обнаружилась какая-то проблема. Когда знаешь, что способна высказать претензии правильно и прийти к положительному результату, почему бы не разобраться с ситуацией тут же, не откладывая дело в долгий ящик? Вот пример.

Луна: «Привет, Кэли, я сегодня не пойду гулять после школы. Джейку нужно помочь папе кое в чём, и я пообещала, что схожу с ним».

Кэли: «Ясно, Луна. Я просто расстроена, что ты уже третий раз нарушаешь наши с тобой планы ради Джейка. Это начинает меня раздражать, поэтому постарайся, пожалуйста, в следующий раз выполнить то, о чём мы договоримся».

Луна: «Ой, прости, я и не заметила. Извини, Кэли, я подумаю об этом».

Разговор Кэли и Луны был прямолинейным и чётким. Кэли отлично применила стратегию трёх шагов, а Луна не съязвила в ответ и не начала защищаться, а спокойно выслушала сообщение. Такое зрелое и объективное отношение к критике в дружбе куда важнее, чем быть идеальной подругой! (И вообще полезный социальный навык.) В следующий раз, когда кто-нибудь скажет, что ты в чём-то неправа, попробуй применить такой же подход.

Но пока ты не чувствуешь себя достаточно уверенной для того, чтобы тут же высказывать своё отношение к ситуации, как Кэли, можешь совершенно спокойно брать паузу, чтобы разобраться в себе в спокойной обстановке, распознать свои мысли, эмоции и желаемый результат – пользуясь стратегией трёх шагов коммуникации.

Время поговорить

Почувствовав, что готова к разговору, спроси у другой участницы конфликта, есть ли у неё время для встречи. Это можно сделать лично, по телефону или сообщением. Скажи что-нибудь вроде: «Привет, я бы хотела сегодня встретиться и поговорить. Когда тебе удобно?»

Постарайся найти такое время и место, чтобы вас никто не мог потревожить, перебить или отвлечь и вы обе чувствовали себя комфортно. Постарайся отнестись к подруге с уважением, несмотря на все свои негативные эмоции, – это увеличит шансы

на успешную коммуникацию.

Положительный исход разговора полностью зависит от того, насколько искренне и правильно ты выразишь свою позицию – другой человек на это никак не влияет. В большинстве случаев от умелой коммуникации улучшатся и твоё состояние, и ваши отношения. Иногда случается, что у второй участницы конфликта нет достаточной зрелости, навыков или мотивации для подобного обсуждения. Это может разочаровать тебя, но в таком случае напomini себе, что ты отвечаешь в отношениях только за себя и со своей стороны делаешь всё возможное.

Даже при самом мастерском использовании трёх шагов коммуникации разрешение некоторых конфликтов требует времени. Часто извинение сильно ускоряет процесс. Попросив прощения, ты переводишь диалог в позитивное русло и показываешь своё намерение разрядить обстановку. Кроме того, этим жестом ты даёшь понять, что ценишь отношения и хочешь их сохранить. **Умение извиняться – важный навык**

Помнишь историю Меган из предыдущей главы? Вся её компания разозлилась на неё за сплетни. Не зная, как исправить ситуацию, наша героиня поступила следующим образом:

Меган: «Поначалу я отрицала, что сплетничала, и пыталась переложить вину на подружек, которые в самом деле участвовали в распространении сплетен. Меня ужасно бесило то, что они делали то же самое, а виноватой оказалась я одна. Но я действовала неправильно, и всё стало только хуже. Больше месяца мне пришлось гулять на переменах в одиночестве.

Я решила в будущем сразу брать ответственность за свои действия и открыто просить прощения, если чувствую вину. В тот раз выяснение отношений слишком затянулось, и я только способствовала этому, пытаясь отвертеться, вместо того чтобы признать неловкость ситуации и разобраться с ней смело и честно».

Меган поняла, что ей стоило сразу же принять ответственность на себя и извиниться. Эти два шага хорошо лечат раны, нанесённые конфликтами. Но Меган понадобилось время, чтобы предпринять их.

Два этапа извинения

1. Постарайся как можно скорее принять ответственность за

свои действия.

2. Искренне попроси прощения за конкретные поступки.

Меган не была готова пройти два этапа извинения до тех пор, пока не обсудила ситуацию с мамой. Девушка в слезах пожаловалась матери на то, как несправедливо с ней обошлись и почему. Поговорить со взрослым, которому доверяешь, – учителем, школьным психологом, членом семьи – бывает очень полезно. Ты можешь высказать свои эмоции и получить поддержку от человека с большим жизненным опытом и объективным отношением к ситуации.

Мама выслушала рассказ Меган о том, как сложно ей было общаться с подругой из-за её грубости, перепадов настроения и перерывов в ответах на сообщения. Подружка могла быть приветливой, а через минуту раздражалась, и это вызывало у Меган стресс. «Ну серьёзно! – жаловалась она маме. – Нас всех достало такое поведение! Почему на меня свалили всю вину?»

Выслушав дочку, женщина предложила следующее: «Теперь, когда ты выговоришься, обрати внимание на свои действия и скажи мне, могла ли ты поступить как-то иначе, чтобы не разгорелся такой конфликт?»

Успокоившись после своего, как она сама назвала это, «взрыва», Меган поразмыслила о собственном участии в ситуации. И поняла, что ей не стоило ругать подругу в присутствии всей компании. Вместо этого следовало обсудить свои претензии со взрослым, которому она доверяет, или записать их в дневник. А можно было прямо поговорить с самой подругой.

Рассказав обо всём маме, Меган почувствовала ясность, но также и тревогу, потому что теперь, осознав свою роль в конфликте, приняла ответственность за совершённые действия и поняла, что правильнее всего будет попросить прощения. Однако девушка боялась, что подруга откажется простить её, и тогда она почувствует себя «глупой, что извинялась, и по-настоящему отвергнутой».

Фокус на себе

Меган решила сосредоточиться на том, что она должна сделать, а не на том, к чему это может привести. Она обидела нескольких подруг, так что нужно извиниться – этому правилу нас учат с раннего детства.

Но просить прощения, когда не уверена, что другой человек примет твои извинения, – в самом деле сложно. Возможно, подруга не отнесётся к тебе с теплом и пониманием. Может, она продолжит злиться. Но есть большой шанс, что твоё извинение запустит процесс примирения. Именно это происходит почти в

100 % случаев!

Худший сценарий здесь – подруга не перестанет злиться. Но ты хотя бы будешь внутренне спокойна, сделав всё, что могла, чтобы разрешить болезненную ситуацию. Твой участок сада взаимоотношений – тот, который зависит от тебя, – снова в порядке. **Чего ты хочешь: быть счастливой или доказать свою правоту?**

Когда у Меган разгорелся конфликт с подружками, она не сразу сумела попросить у них прощения. Этому есть несколько причин. Во-первых, ссора с подругой и то, как отнеслись к ней все остальные девушки, поразили и напугали её. Во-вторых, Меган казалось, что у неё есть полное право обсудить поведение подруги в компании – то есть сплетничать, – поскольку все разделяют её недовольство.

Но попросить прощения – значит придавать большее значение человеку, а не «праву» – ощущению Меган, что у неё достаточно оправданий для сплетен и что остальная компания на её стороне.

Сначала Меган больше беспокоило её «право», чем ответственность и необходимость извиниться. По её словам, она пыталась «переложить вину на подружек», но от этого ситуация стала только хуже. Со временем Меган сумела признать свою роль в разгоревшемся скандале и согласилась, что умение просить прощения – важный навык в поддержании крепких отношений. Способность извиниться за свои поступки, а не оправдываться или винить других, может спасти и укрепить дружбу.

Как правильно просить прощения

Перед тем как принести извинения:

- Подумай о собственной роли в ситуации. Сфокусируйся на своих действиях, а не причинах, почему ты это сделала, и так далее.

- Признайся (в первую очередь себе), что твоё поведение могло ранить другого человека. Представь, какие чувства испытывала та девушка. Это называется «эмпатия».

- Обратись к человеку и спроси, сможете ли вы поговорить наедине. Для наилучшего результата выбери подходящее время и место.

Нужные слова

Если ты чувствуешь, что готова извиниться за свой поступок

искренне и без оправданий, сделай это устно или письменно. Лучше всего попросить прощения лично, с глаза на глаз. Но если это для тебя слишком тяжело – позвони, напиши сообщение или даже записку. Проблема сообщений в том, что из-за них девушки отказываются от разговора один на один. К тому же всегда есть вероятность, что текст будет понят неправильно.

Поэтому мессенджер – не лучший, несколько обезличенный вид коммуникации. Но если ты пока не готова к более личному извинению, используй сообщения, зная, что стремишься к разговору наедине. Может быть, ты как раз сумеешь и договориться о нём.

Примеры извинений:

- Я подумала о том, что случилось, и хочу извиниться за своё поведение. Очень сожалею, что обидела тебя.
- На твоём месте я бы тоже расстроилась. Хочу, чтобы ты знала, что мне правда жаль.
- Наши отношения важны для меня, я скучаю без встреч и разговоров с тобой.
- Надеюсь, что ты можешь простить меня. Я уверена, что никогда так больше не поступлю.

Хотя извинения бывают очень полезны для восстановления отношений, иногда с ними можно переборщить. Возьми на заметку следующее предостережение.

Извинений может быть слишком много

У тебя нет привычки повторять «прости, прости, прости» по каждому поводу? Не стоит извиняться за всё подряд. Если за обедом ты не смогла сдержать икоту, нужно, конечно, сказать «прошу прощения». Но помни: извиняться, когда ты ни при чём, заставляет привычка, неуверенность в себе или потребность всё время угождать другим людям. Это же масса работы!

Чтобы поддерживать хорошие отношения с окружающими, не нужно всё время извиняться. На самом деле это может даже навредить, потому что люди часто раздражаются и считают такое поведение проявлением нерешительности и назойливости. Прибереги извинения на случай, когда они будут уместны, искренни и оправданны. **Ценные уроки**

Меган заплатила сполна за свои сплетни. Оказаться исключённой из жизни своей компании было тяжело. Но в

результате она получила несколько ценных уроков о том, как брать на себя ответственность, извиняться и исправлять ситуацию.

Научившись просить прощения, ты более дружелюбно принимаешь извинения от других. Когда знаешь, сколько смелости и сил это требует, сама становишься заметно более открытой к принятию подобного жеста. Даже если ты не совсем готова простить кого-то из подруг, можно поблагодарить девушку за приложенные усилия и пообещать подумать над её словами, дав и себе необходимое время на то, чтобы осознать ситуацию и свои чувства.

Три шага коммуникации и два этапа извинения сильно помогут тебе в трудные жизненные моменты, потому что структурируют процесс решения проблем в отношениях. Пользуйся этими техниками как можно чаще, и ты научишься общаться эффективнее, особенно при конфликтах, когда это наиболее сложно.

Продолжаем развивать коммуникативные навыки

С помощью этой главы ты изучила несколько важных навыков. Продолжай тренировать их! Эти умения пригодятся тебе не только в конфликтных ситуациях, но и в хорошие времена. В следующей главе – «Совет № 7. Общайся, чтобы стать ближе» – мы поговорим о моделях и методах общения, которые делают друзей ближе, а их связь крепче.

Увлекательный тест! Проверь себя на «Икс-фактор»

В каждом ряду выбери и отметь из двух утверждений то, которое подходит тебе больше всего. Ответы на тест помогут тебе узнать о себе кое-что интересное. Кроме того, ты получишь несколько советов для саморазвития.

Ты обожаешь американские горки — чем быстрее, тем лучше!	На американские горки ты не ходок. Тебе подходит что-нибудь поспокойнее.
Люди, которые медленно говорят, тебя раздражают.	Когда говорят слишком быстро, это утомительно.
Ты любишь экшн-фильмы, триллеры и хорроры.	Ты предпочитаешь романтические комедии, драмы, артхаус, европейские или азиатские картины.
Ты обожаешь хорошо повеселиться всю ночь.	Вечер у камина и возможность хорошо выспаться — лучше всего.
Тебе нравятся энергичные занятия и активные виды спорта. Главное — скорость и шанс испытать себя на прочность.	Ты любишь долгие прогулки, пешие экскурсии по красивым местам.
Ты чаще всего ешь на бегу. Еда для тебя лишь топливо.	Ты наслаждаешься вкусной едой, интересуешься экзотической кухней. Не любишь есть второпях.

Люди жалуются, что ты перебиваешь. Тебе недостаёт терпения выслушать других.	Ты замечательный слушатель, чаще всего очень терпеливый.
Твоё рабочее место нуждается в уборке, и ты планируешь заняться этим, как только будет время.	Тебе нравится упорядоченная рабочая среда, которая радует органы чувств.

«Икс-фактор» – это уровень интенсивности твоей жизни.

Если ты выбрала больше ответов в левой колонке, то...

Ты ищешь острых ощущений и стремишься жить на полную катушку. Ты любишь быть в напряжении и тянешься к людям и занятиям, которые дают почувствовать драйв и требуют максимальной самоотдачи.

Когда всё вокруг кипит и движется, ощущение яркости и полноты жизни становится у тебя особенно сильным. Ты любишь спонтанность и никогда не откажешься бросить себе вызов. Конечно, порой даже у тебя бывают сомнения в собственных силах, но твой способ бороться с ними – начать действовать, а дальше разбираться по ситуации.

Точки роста. Возможно, тебе стоит замедлиться, чтобы лучше узнать интересных людей, которые не всегда склонны к таким скоростям. Общение с более расслабленными личностями будет полезным: они могут показать тебе некоторые вещи, которые ты упускаешь в жизни. Вдобавок они действуют успокаивающе, потому что отличаются невозмутимостью, могут поддержать стремительных любителей драйва и предложить другой взгляд на жизнь. Если тебе быстро становится скучно, попробуй вдохнуть поглубже и осознанно погрузиться в отношения, книгу, задачу, времяпрепровождение. Задайся целью научиться внимательно слушать. Если ты часто перебиваешь, научись расслабляться и позволь людям и отношениям раскрываться перед тобой постепенно и неторопливо. Иногда нужно притормозить, чтобы оценить по достоинству людей или занятия, которые не кажутся тебе интересными с первого взгляда.

И будь осторожнее с импульсивностью – твоей склонностью хвататься за что-то новое, не продумав значимые детали. Такие любители впечатлений, как ты, иногда действуют безрассудно, а после расплачиваются. Тебе нужно привнести чуть больше организованности и рутины в важные сферы жизни, такие как забота о себе и учёба. Придерживайся этого установленного ритма, и жизнь пойдёт более гладко!

Если ты выбрала больше утверждений из правой колонки, то...

Ты ищешь впечатлений и стремишься к глубоким переживаниям. Спешить – это не для тебя. Тебе интересно двигаться медленно, чтобы не пропустить сокровища, не замеченные скоростными любителями драйва. Ты открыта новым идеям, людям и занятиям, но прежде, чем взяться за что-то, обычно наблюдаешь и собираешь информацию.

Путешествовать в неизвестные места, пробовать экзотические блюда, учиться чему-то новому – тебе всё интересно, у тебя большой аппетит к жизни и познанию. Тебе нравятся хорошая еда, интересные места, философские беседы – в общем, всё, что требует творчества и погружения. Необычные, эксцентричные люди, занятия, музыка, искусство, мода приносят тебе наслаждение.

Тебя ни в коем случае нельзя назвать заторможенной. Ты получаешь удовольствие от жизни, не спеша смакуя её. Когда тебя поторапливают, становишься раздражительной и напряжённой. Ты предпочла бы проводить день эффективно, но спокойно, найдя

комфортный баланс между количеством и качеством.

Тебе больше по душе прогуляться с друзьями под дождём (а потом зайти в кафе и выпить чашечку лучшего в городе горячего шоколада), чем тусоваться всю ночь на бурной вечеринке, где больше суеты и неприятных ситуаций, чем качественного общения.

Точки роста. Не забывай, что некоторые вещи в жизни нужно делать не «со временем», а «ко времени». Может быть, тебе больше нравится приходить куда-либо тогда, когда тебе удобно, но другие участники события вольны ожидать или требовать другого отношения. Иногда стоит пожертвовать впечатлением, которое тебе хотелось бы получить, ради того, чтобы учесть желания окружающих или эффективно справляться с собственными обязанностями.

Кроме того, попробуй иногда рисковать и действовать спонтанно – если только это безопасно и ведёт к чему-то полезному и позитивному. Замечательно уметь всё планировать, но иногда позволь себе плыть по течению! **Совет № 7**

Общайся, чтобы стать ближе

Как и многие девушки твоего возраста, ты, возможно, хотела бы большей глубины и близости в общении с некоторыми из знакомых, но не знаешь, как этого достичь. Если тебе хочется сблизиться с определёнными людьми, значит, ты готова больше открыться им. Поболтать о том о сём – приятное повседневное времяпрепровождение, однако глубокий разговор по душам – это совсем другое. Для него необходимы желание открыться, задавать вопросы, делиться мыслями и чувствами, готовность к совершенно особой связи. Совет № 7 поможет тебе научиться, как начинать такое близкое общение и как принимать приглашение к нему. Так ты достигнешь глубины в отношениях.

Для начала давай посмотрим, как три девушки-студентки ответили на вопрос «С кем у тебя самые близкие отношения и почему?».

Эмма: «Моя лучшая подруга – это соседка по квартире. Я могу поговорить с ней о чём угодно. И она чувствует ко мне то же самое. Здорово, когда в жизни есть такой человек!»

Роузи: «У меня две близкие подруги. Есть и другие хорошие знакомые, с которыми я общаюсь, но совсем не так близко. А лучшим подружкам я могу рассказать абсолютно всё».

Куинн: «Когда меня что-то тревожит, я обращаюсь к своей

подруге, Джордан. Она всегда готова поддержать меня. С ней мне очень легко, и мы можем говорить обо всём на свете».

В этих примерах видно, что девушки очень высоко ценят возможность говорить обо всём. И они совершенно правы, так ведь? В подростковом возрасте люди сталкиваются со множеством стрессовых ситуаций. Одна из самых сильных причин для беспокойства – нравишься ли ты, принимают ли тебя. Чтобы не произвести негативное впечатление на кого-то, кто может тебя осудить, порой приходится скрывать, какая ты на самом деле. Возможно, иногда ты выбираешь, о чём сказать, а о чём умолчать, и не открываешься полностью. Это даёт некоторым девушкам ощущение «безопасности», но в то же время мешает почувствовать истинную близость. Чтобы стать ближе к кому-то, нужно идти на риск и показывать себя настоящую, честно высказывать свои мысли и чувства и со вниманием слушать, когда человек, которого ты хочешь узнать ближе, открыто говорит о своих.

Одним девушкам переход к более глубоким отношениям даётся легко, другим приходится преодолевать сильное напряжение, чтобы отбросить бдительность и начать общаться более открыто. Вот что говорит Кейт о сложностях, с которыми она столкнулась в общении с семьёй и друзьями.

Знакомься: Кейт, 19 лет

Цитата, которая её вдохновляет:

«Не иди за мной, я могу привести не туда. Не иди впереди, я могу не пойти за тобой. Просто иди со мной рядом и будь моим другом».

Альбер Камю

«Я думаю, что всегда хотела общаться так, чтобы быть ближе к людям, – но не понимала этого и не знала как. Мне пришлось этому научиться – и довольно жёстким способом. У нас в семье не принято говорить о чувствах. Маму больше интересует наша эффективность, если можно так сказать, наши достижения. И мой брат такой же – нейрохирург! (Смеётся.) Ну ладно, ещё не совсем – просто он сдал выпускные экзамены, набрав максимальное количество баллов. А тут я. Всё это всегда очень давило на меня, я изо всех сил старалась соответствовать уровню брата, он ведь такой крутой.

В одиннадцатом классе я в какой-то момент впала в настоящую депрессию из-за того, что училась хуже брата. Мне было сложно рано вставать, сложно сосредотачиваться на уроках

и выполнять все задания. Иногда у меня случались приступы настоящей паники, и ничего не радовало в жизни. Я не могла понять, что со мной не так.

Однажды подружка из школы спросила меня, всё ли в порядке. Я не привыкла к откровенным разговорам и не знала, что сказать, поэтому ответила: „Всё нормально“. Потом я пропустила пару дней, а когда снова пришла в школу, несколько девочек заговорили со мной с большой добротой и заботой. Они отвели меня в сторонку и сказали: по мне видно, что не всё в порядке. И тут я расплакалась! Понимаете, это совершенно на меня не похоже – плакать в школе, при людях!

Мне было очень неловко, но это принесло облегчение. Я рассказала девочкам, что чувствовала себя ужасно и не могла ни с чем справиться, что казалась сама себе полной неудачницей, что хотела только спать, и больше ничего. И что порой я чувствовала полнейшую апатию.

И мои подруги отнеслись ко мне с большим пониманием. Они всячески поддерживали меня, говорили, что всё наладится, что главное – прислушаться к себе и сделать то, от чего мне станет лучше. Они пошли со мной к школьному психологу. Там я тоже плакала, но смогла высказаться ещё подробнее.

Психолог позвонила моим родителям. Они были в шоке и в полной растерянности, но потом обратились к частному специалисту и сходили со мной на несколько приёмов. Я поменяла в жизни некоторые вещи, чтобы немного разгрузиться, но самое важное – научилась говорить о том, что происходит у меня в душе.

Оказалось, что высказать свои чувства людям, которым доверяешь, – большое облегчение, и отношения от этого становятся ближе. Мои подруги потом сказали, что вся эта история помогла им узнать меня лучше. До неё им казалось, что у меня нет никаких проблем.

Когда друзья готовы выслушать и поддержать тебя, хочется отвечать им тем же. И я начала учиться чуткости, чтобы замечать как себя чувствуют окружающие. Я стала сама предлагать подругам высказаться, обнимать и подбадривать их, показывать, что мне не всё равно. Иногда человеку просто нужно услышать: „Ты удивительный и замечательный, и если что, я рядом!“ И если я правда так думаю, почему бы не сказать?

Просто невероятно, что такой тяжёлый период в жизни дал мне такие классные результаты. Теперь я знаю, что у меня есть настоящие друзья и что я сама прекрасная подруга. Вместе мы можем быть смешными и несерьёзными, но, когда это нужно, всегда готовы эмоционально поддержать друг друга.

Мой совет – позволь себе открыться. Спрашивай о важном и сама отвечай честно на такие вопросы. Не нужно доводить до нервного срыва, как я. Просто больше будь собой и иногда рискуй говорить откровенно, помогая другим людям решиться на это».

Разбор ситуации

Кейт совершенно права: жизненные сложности помогают нам расти. Столкнувшись с трудностями, наша героиня почувствовала себя уязвимой, поэтому, когда подруги начали заботливо и с любовью расспрашивать её, она не смогла спрятаться за обычным «всё нормально» и поддалась. Как человеку, привыкшему сдерживать слёзы, Кейт было неловко, но в тот же момент она ощутила облегчение. Она почувствовала, как здорово быть собой, а если к тому же позволяешь тем, кто рядом, разделить твои переживания – ещё лучше!

Разделяя с тобой чувства и волнения, другие люди не решают твоих проблем и не избавят полностью от боли. Но ты уже не будешь так одинока. А это настоящий подарок, который приносит ощущение глубокой связи как дарителю, так и адресату.

Из истории Кейт можно извлечь два серьёзных урока. Первый касается того, как важно быть настоящей и дать людям возможность узнать тебя, даже если кажется, что ты этого не умеешь. Второй – о том, как ценно умение быть подругой, способной в нужный момент заметить, спросить и выслушать с добротой и любовью. **Общение в нормальных и критических ситуациях**

К счастью, чтобы сблизиться с кем-то, совсем не обязательно сталкиваться с такой же проблемой, как у Кейт, которой было так плохо, что вообще ничего не хотелось. Подобный случай можно назвать критической ситуацией, когда существует потенциальная опасность и требуется помощь взрослых. Но чаще общение происходит в нормальных ситуациях, не связанных с возможной угрозой или риском.

Чтобы уметь близко общаться в обоих случаях, важно узнать больше о том, как люди делятся личной информацией. Всё начинается с того, что человек открывается кому-то. Психологи называют это «самораскрытием».

Самораскрытие

Этот термин обозначает сообщение чего-то личного о себе другому человеку или группе людей. В случае Кейт самораскрытие происходило в критический момент и было очень откровенным. Девушка так сильно страдала, что не справлялась с повседневной деятельностью. Несмотря на её слова о том, что

разные предельно пессимистичные мысли на самом деле были несерьёзными, состояние Кейт становилось опасным для жизни и здоровья.

В критической ситуации всегда обращай за помощью к взрослым. Если самораскрытие твоей собеседницы несёт информацию о потенциальном риске для жизни и здоровья, тебе потребуется дополнительная поддержка. Подруги Кейт помогли ей с этим, когда привели к психологу. Вот ещё несколько примеров очень серьёзных случаев. Если твоя подруга упоминает о чём-то подобном – требуется немедленное вмешательство взрослых:

- Самоповреждение (селфхарм).
- Случаи абьюзивного поведения.
- Злоупотребление алкоголем.
- Мысли о причинении себе вреда, угрожающего жизни и здоровью.
- Преступное поведение.
- Всё, что может навредить рассказчице или другим людям.

Это примеры ведущих к тяжёлым проблемам со здоровьем или законом ситуаций, выпутаться из которых без посторонней помощи очень сложно. Но в большинстве случаев самораскрытие не связано с кризисом: даже если человек делится своими сложностями или очень печальной историей, это никого не подвергает опасности и не чревато вредом для кого-либо. **Как узнать, есть ли потенциальный риск**

Часто бывает сложно понять, происходит ли самораскрытие в связи с критическим состоянием, когда существует риск негативной развязки и требуется помощь взрослых, или никакого кризиса и явной опасности нет.

Наши экспертки, научившиеся различать эти два случая на личном опыте, приведут примеры критических и некритических ситуаций, с которыми столкнулись. Попробуй определить, несут ли они потенциальную угрозу. Умение видеть разницу важно для безопасности всех участников.

Селин: «Когда погиб мой котёнок Холмс, я очень горевала. Я пошла на футбольную тренировку, потому что мама подумала, что это поможет мне отвлечься, но как только увидела девочек из команды, поняла, что вот-вот снова расплачусь. Тогда я рассказала нескольким из них, что случилось, и они очень меня поддержали, стали меня обнимать и говорить утешительные

вещи. Я почувствовала себя ближе к ним. И мы посвятили ту игру Холмсу».

Сэмми: «Когда я перешла в десятый класс, моя тётя заболела раком. Мама очень переживала за неё и почти всё время отсутствовала дома. Для меня это было вдвойне тяжело, потому что я люблю тётю и привыкла, что мама всегда рядом. Я рассказала об этом нескольким подругам. Обычно я стараюсь не говорить о грустном, не хочу никого грузить, но в тот раз поняла, как хорошо иногда получить поддержку. И самой поддержать кого-то».

Эми: «У мамы с моей сестрой отношения, я бы сказала, бурные. Очень много крика. Я поделилась с несколькими подругами, что мне сложно находиться дома и иногда хочется сбежать оттуда на какое-то время. И мы как-то сблизились с этими девушками. Они тоже стали со мной более откровенными».

София: «Я заметила, что одна из подруг вдруг очень озаботилась питанием и диетой. Она словно помешалась на калориях и на собственном весе. Я начала переживать за неё и однажды, можно сказать, заставила поговорить со мной. Она призналась, что каждый день вызывает у себя искусственную рвоту. Я была в шоке и очень испугалась за неё, когда услышала такое. Хотя меня просили держать язык за зубами, я рассказала своей маме, а она сообщила маме подруги. Тогда мне было очень тяжело, но в целом всё оказалось к лучшему, потому что теперь эта девушка лечится, а наша дружба стала даже крепче».

Морган: «Одна моя подруга рассказывала мне очень многое, и, честно признаться, это начало напрягать. Не потому, что мне было всё равно, что у неё происходит в жизни, я просто не знала, как относиться к некоторым вещам – например, что она сбегает из дома по ночам, тусуется с малознакомыми людьми и постоянно бегает по вечеринкам. У нас в школе есть одна учительница, которая казалась мне очень хорошим человеком, и я рассказала ей, что переживаю и боюсь за подругу. Она согласилась, что ситуация серьёзная и что одной мне с этим не справиться, и пообещала мягко поговорить с той девушкой и найти того, кто ей поможет. Я была благодарна ей, потому что мне не нужно было больше думать об этом, а подруга получила настоящую поддержку».

Арианна: «Одно время я страдала от тревожности и депрессии и чувствовала, что, если не выберусь, могу сделать с собой что-то страшное. Однажды ночью я написала сообщение подруге и призналась в таких мыслях. Она рассказала своей маме, а та позвонила моей. В тот момент я вовсе не обрадовалась, что это произошло, но теперь вижу, что так было нужно для моего же

блага. Сейчас я хожу к психотерапевту и получаю необходимую помощь. У меня появились надежда и чувство, что жизнь понемногу налаживается».

Самораскрытие в состоянии кризиса

В последнем примере ясно видно, что Арианна поделилась личной информацией в состоянии кризиса, угрожающего её безопасности. Подруга поступила очень разумно, обратившись к взрослым, и в результате состояние девушки улучшилось.

София и Морган получили от подруг информацию о критической ситуации и вполне обоснованно встревожились. Когда под угрозой оказываются чьи-то безопасность и благополучие, необходимо сообщить об этом взрослому, которому доверяешь. Родители, учителя, школьные психологи, тренер – обычно хорошо обратиться к кому-то из них. Ради собственного блага и безопасности человека, оказавшегося в кризисе, обязательно позови на помощь надёжного, равнодушного взрослого, и как можно скорее.

Иногда девушки не хотят чужого вмешательства и пытаются справиться с грузом ответственности за оказавшуюся в беде подругу самостоятельно. Даже если в вашей компании тебя называют «психологом», поверь, тебе это не по силам! В такой ситуации не только твоя подруга подвергается стрессу, но и ты, а твоё благополучие не менее важно. К тому же, несмотря на твоё искреннее желание помочь, ты не специалист по кризисной психотерапии. Позаботься не только о подруге, но и о себе. Зови на помощь взрослых. Как заметила София, в такой момент подругу это может страшно разозлить, но впоследствии этот ответственный поступок поможет дорогому тебе человеку получить необходимую и профессиональную помощь.

Самораскрытие в некритической ситуации

Селин, Сэмми и Эми привели примеры того, как поделились с подругами своими сложностями и рассказали о грустных событиях. Каждой из них желание открыться и дать волю настоящим чувствам помогло получить поддержку и ещё больше сблизиться с другими девушками. Сэмми и Эми заметили даже, что их откровенность послужила примером для подруг также стать более открытыми и в результате общение стало более искренним в целом. Хотя Сэмми, Селин и Эми столкнулись с трудными ситуациями, в них не было угрозы чьей-либо безопасности, и дополнительная помощь не требовалась.

Как рассказывать о личном

Перед тем как познакомиться с приёмами откровенного общения, прочти несколько советов от девушек-студенток, у которых есть полезный опыт в этой области:

Шай: «Если ты пока не знаешь человека близко, рассказывай о себе сначала не самые значительные вещи. Не какие-то шокирующие откровения. Так ты не окажешься в слишком уязвимом положении, а твоя собеседница не почувствует себя неловко».

Марли: «Когда твои отношения с кем-то оказались на пороге настоящей дружбы, часто хочется поговорить о серьёзном и важном, но начинать страшно. Если ты чувствуешь, что ваше общение становится всё более близким, не бойся заводить такие разговоры. Например: „Как ты думаешь, что нас ждёт после смерти?“ Скорее всего, твоей знакомой будет интересно обсудить это с новым человеком и узнать о твоих взглядах, ведь в подростковом возрасте мы все начинаем определяться со своим отношением к политике, религии, жизни. Так что поговорить с кем-то об этом всегда увлекательно. После такой философской беседы вместо обычной болтовни вы наверняка обе почувствуете, что стали ближе друг другу».

Кенделл: «Я родом из Великобритании, у нас в школе уроки коммуникации обязательны для всех. Оттуда я узнала про самораскрытие. В целом нас там учили тому, как отвечать взаимностью. Если кто-то поделился с тобой чем-то личным, ты можешь сделать то же самое, не обязательно сразу, можно и позже. Так выстраивается обоюдная близость, и отношения становятся крепче. Я всегда помню об этом. Иногда, пообщавшись с кем-то достаточное время и поняв, что хочу дружить с этим человеком, я делаю первый шаг, рассказывая о себе что-то более личное: например, что скучаю по Англии и что здесь многое совсем не так. Показывая людям свои чувствительные стороны, помогаешь им не испытывать неловкость и открываться в ответ».

Джейд: «Если кто-то рассказывает тебе об очень личных и серьёзных вещах, избегай „шифровки“. Я так называю состояние, когда настолько переживаешь о том, как найти правильные слова в ответ, что отстраняешься и не понимаешь своего настоящего отношения и эмоций. На самом деле не важно, что ты скажешь. Не отвлекайся, раздумывая, как нужно реагировать, просто постарайся всем сердцем сочувствовать и веди себя естественно.

Если кто-то сильно обидел или задел твою подругу, она скорее всего хочет, чтобы ты просто её выслушала и поддержала. Я буквально говорю себе: „Джейд, тебе не нужно ничего делать, всего лишь будь рядом, слушай и принимай“. Никто не ждёт от тебя идеального совета, так что не „шифруйся“, а просто покажи, что ты рядом».

Скаут: «Мне кажется, большинству людей обидно, когда они делятся личными трудностями, а слушатель начинает давать советы. Сразу думаешь либо: „По-твоему, я такая глупая, что не додумалась до этого?“, либо: „Ты ничего не понимаешь“. Но хуже всего, если подруга переводит разговор на себя и меняет тему. Этого я терпеть не могу! Знаю одну девушку, которая так делает. Я бы не открылась ей, будь она хоть единственным собеседником на Земле. Это не только ранит, но и раздражает».

Пейдж: «Для ощущения большей близости можно пользоваться особыми именами. Мы с девочками придумали друг другу уменьшительно-ласкательные прозвища. Главное, чтобы тебе правда хотелось называть человека ласково и ему это тоже нравилось. Например, моя подруга Кэтрин обожает, когда я иногда зову её Китти-Кэт. А вот Изабель хочет, чтобы её звали Изабель, и никак иначе».

Делия: «В старших классах ужасно хочется влиться в коллектив и выглядеть крутой. Но со временем понимаешь, что, когда ты способна подшутиться, посмеяться над собой, не воспринимать всё слишком серьёзно, вести себя глупо, людям с тобой проще, и тогда не приходится притворяться, зато можно правда стать ближе».

Маккенна: «Всем, кто хочет близости в отношениях, я могу посоветовать кое-что, чему научилась, когда поступила в институт. Девочки здесь гораздо позитивнее, чем в школе. Я просто подхожу к кому-нибудь и говорю: „Белла, мы только что обсуждали, какая ты классная!“ То есть сообщаю людям что-то хорошее, что я о них слышала или сказала. То, чего бы они иначе не узнали: например, что девушку упомянули в разговоре и я сразу ощутила, с каким позитивным настроением произнесли её имя. Обожаю, когда кто-то делится такими вещами со мной: тогда я чувствую, что меня принимают и ценят в компании, и это делает взаимоотношения легче и ближе».

Твоя очередь! Потренируйся говорить о личном

Настало время и тебе подумать о том, как применять самораскрытие в общении. Приготовь листок бумаги или «блокнот для советов», чтобы записать свои мысли по этому

поводу.

Перечитай советы девушек и выбери те, которые хотела бы испробовать. Отметь столько пунктов, сколько считаешь нужным.

Подумай, в отношениях с кем именно ты бы хотела применить данные техники. Перечисли имена всех, кто кажется подходящим.

Поставь себе цель: применить один совет (а может, два или три) на следующей неделе. Начни с одного, но если чувствуешь мотивацию, попробуй больше.

Супер!

Из этой главы ты узнала, какое общение способствует построению близких и глубоких отношений между девушками твоего возраста. Мы поговорили о том, как быть открытой и искренней с окружающими, как правильно делиться самым личным, как отличить самораскрытие в состоянии кризиса от нормальной откровенности. Следующая глава посвящена онлайн-коммуникации. С помощью представленных там советов ты научишься быть собой в интернете, где сегодня происходит огромная часть общения.

Увлекательный тест! Найди себя в природе

Ты «скала», «река» или «закат»? Определи, какому из природных объектов и явлений соответствует твой стиль дружбы.

Оцени по шкале от 1 до 5 следующие утверждения. 1 означает, что утверждение абсолютно не про тебя, 3 – подходит тебе умеренно, 5 – очень на тебя похоже. Ответы запиши на листке бумаги или в блокноте. Затем подсчитай, в какой категории набралось больше всего баллов.

«Скала»

- Тебя отличают постоянство и надёжность. Если ты с кем-то подружилась, то это надолго.

- Ты стараешься всегда поступать правильно. И если не получилось, тебе бывает сложно себя простить.

- Если ты что-то запланировала, то, скорее всего, сделаешь. Нарушенные обещания тебя расстраивают.

- Иногда ты можешь раздражаться на людей, но в беде никого не бросишь.

- Люди, которых ты ценишь, знают об этом. Тебе не обязательно разливаться в признаниях – твоя преданность в дружбе говорит сама за себя.

- Ты не склонна драматизировать. В напряжённых ситуациях

к тебе обращаются как к спокойному и рассудительному человеку.

- Ты говоришь что думаешь, и это действительно так. Притворяться ты неспособна и держишься подальше от людей, которые кажутся неискренними.

- Порой ты чувствуешь себя старше, чем ты есть. Люди называют тебя взрослой и мудрой не по годам.

«Река»

- Тебе нравится разнообразие – в людях, местах, музыке, еде, одежде.

- Когда день за днём происходит одно и то же, тебе скучно. Ты любишь перемены.

- Ты предпочитаешь интересные занятия и развлечения безопасности и комфорту.

- По-твоему, лучше выбраться на природу или в людное место, чем вести долгий душевный разговор в кофейне.

- Иногда друзьям кажется, что ты променяла общение с ними на что-то новое, но лучше бы они научились быть более гибкими и спонтанными.

- Ты даёшь людям понять, что ценишь их, интересно проводя время вместе, а не рассказывая о своих чувствах и откровенничая о личном.

- Если общение не ладится, ты готова поменять старых друзей на новых. Тебе нравится ощущать интерес и заводить знакомства.

- Порой ты не можешь понять, почему люди так нервничают, ведь сама довольно легко относишься к переменам и новым ситуациям.

«Закат»

- Иногда сверстники кажутся тебе неумными и смешными. Ты ищешь тех, кто «понимает».

- Даже в детстве ты много размышляла над философскими вопросами о жизни, смерти, вечности, устройстве мира.

- Ты гораздо охотнее обсуждаешь абстрактные понятия и идеи, чем слухи и сплетни.

- По-твоему, лучше иметь несколько близких друзей, чем множество поверхностных знакомств.

- Ты не обижаешь пауков – они ведь тоже живые, у них есть семья!

- Ты ищешь общения с людьми, на которых можешь рассчитывать и которые по-настоящему «понимают» тебя.

- В жизни тебе важен смысл, и ты лучше всего находишь контакт с философами, интеллектуалами и высокодуховными людьми.

- Ты хочешь, чтобы твоя работа делала мир лучше.

- Тебя привлекают интеллигентные, мудрые знакомые, нацеленные на саморазвитие.

Обрати внимание, что тебе может подходить не только один из типов, а даже все три! Вот какими качествами обладает каждый из них.

Если тебе больше всего подошла «скала»

Ты, безусловно, само спокойствие. Когда кто-то в тебе нуждается, ты заботливо выслушаешь человека от начала до конца. Что же, такое умение – повод для гордости. Если в твоём окружении появляется любительница всё драматизировать, ты быстро прекращаешь контакт с ней, поскольку не терпишь, когда кто-то намеренно превращает жизнь в хаос. Тебе нравится общаться с людьми, но это должно быть глубокое и осознанное общение, никаких безумств и неожиданностей. Многие уважают тебя за надёжность и цельность, искренность и преданность.

На заметку: возможно, тебе стоит добавить в жизнь немного безобидных глупостей и игры. У постоянства могут быть свои причины. Вероятно, ты берёшь на себя слишком большую, взрослую ответственность. Не нужно никаких кардинальных изменений – просто позволь себе быть ребёнком, пока ты ещё им являешься!

Если тебе больше всего подошла «река»

Ты умеешь получать удовольствие от жизни и приключений. Тебе нравится пробовать разные занятия, исследовать новые места. Ты чувствуешь связь с другим человеком, когда он разделяет с тобой увлечения. Ты не против поговорить, но не станешь часами сидеть в кофейне за беседой. Лучше пойти потанцевать, послушать живую музыку и повеселиться в хорошей компании. Хотя ты и ценишь друзей, но принимаешь жизненные перемены и знаешь, что люди, с которыми ты сошлась в определённый момент, могут оказаться неподходящими компаньонами на другом этапе.

На заметку: кто-то может привязаться к тебе сильнее, чем ты к ним. Постарайся учитывать их чувства. Врождённое умение

наслаждаться каждым днём и «быть в моменте» привлекает к тебе людей – они видят в тебе образец того, что значит любить жизнь.

Если тебе больше всего подошёл «закат»

Как прекрасный закат озаряет небо, так и дружба украшает твою жизнь. Ты любишь весело проводить время, больше всего ценишь в отношениях глубину. Поэтому тебя привлекают высокодуховные люди с богатым внутренним миром, которые могут поговорить о том, что тебе кажется важным. Те, кто не «понимает» цельной картины жизни, иногда выглядят в твоих глазах легкомысленными и инфантильными. От этого ты чувствуешь одиночество и тоску. Тебе нравится знакомиться с людьми, которые ведут осознанную жизнь и которых волнуют вопросы экологии, политики и духовности. Тебе хочется изменить мир и общаться с единомышленниками.

На заметку: таких людей вокруг может быть довольно много. Попробуй поискать курсы, книги, секции и хобби, которые позволят тебе следовать своим интересам и встретить тех, кто их разделяет.

Оставайся собой в соцсетях и мессенджерах

Неважно, в каком возрасте ты познакомилась с гаджетами, ведь, скорее всего, они давно завоевали твоё сердце. В самом деле, что может быть увлекательнее для ребёнка, чем играть с маминим телефоном, когда скучно? Конечно, это была любовь с первого взгляда! Помнишь те «старинные» устройства? В мобильнике, который ты тогда держала в руках, наверное, даже сенсорного экрана не было!

Разумеется, при первой же возможности у тебя появился собственный телефон. Вполне вероятно, что прямо сейчас смартфон к тебе ближе, чем пальцы собственных ног!

В стремительно развивающемся мире новых технологий дети учатся пользоваться ими быстрее взрослых, которые зачастую оказываются не в состоянии всё это контролировать. (Зачем спрашивать разрешения, если родители даже не знают, что то, чем ты собираешься заняться онлайн, существует?) Но в отличие от игровой площадки, где взрослые всегда вмешаются, если начнётся ссора или драка, интернет может превратиться из приятного места в опасное всего за один клик. И рядом не окажется никого, кто бы подсказал, что делать.

Одна твоя сверстница призналась, что ввязалась в онлайн-скандал, который полностью разрушил её отношения с друзьями. Другая поделилась своей историей: «Я писала в сообщениях такое, чего никогда не сказала бы человеку в лицо. Наихудший вид ложной храбрости, за который мне стыдно».

Эта глава состоит из рассказов нескольких девушек, недавно окончивших школу и пожелавших создать особый «комитет», чтобы помочь тем, кто младше, избежать ошибок, которые они совершили сами. Многие участницы замечают, что эти уроки взаимодействия в Сети дорого им обошлись.

Вот что рассказывает восемнадцатилетняя Джорджи:

«Родители говорили, чтобы я не чатила с подружками за едой и не засыпала с телефоном под подушкой. Как большинство подростков, я продолжала всё это делать при каждом удобном случае. Но никто не напомнил мне: „Джорджи, любое твоё сообщение может быть отправлено десятку или миллиону человек“ или: „Фото, которые ты выкладываешь, создают о тебе ложное впечатление“.

Я столкнулась с обеими этими проблемами. Получив такой урок, я всем сердцем хотела бы помочь другим девушкам обойтись без него. Конечно, даже если бы родители дали мне какие-то полезные советы, я бы не послушалась. В этой сфере нам

действительно нужны консультации психолога. Но раз уж мы сами недавно прошли через всё это, то можем помочь девушкам помладше избежать ошибок, которые так легко совершить». **Как создать для себя наилучший образ в Сети**

Джейден девятнадцать лет. Она рассказывает о том, как подростки взрослеют в мире соцсетей и как отношение к гаджетам меняется со временем, становясь более спокойным:

«Сначала девушки-тинейджеры чаще всего пользуются социальными сетями, чтобы стать популярнее. Ты буквально живёшь тем, чтобы заполучить как можно больше друзей и подписчиков, собрать побольше лайков за свои посты. Это может стать навязчивой идеей. И я бы сказала, здесь количество начинает значить больше, чем качество. Число друзей, фолловеров, лайков, репостов, комментариев и так далее поднимает твою самооценку – примерно на минуту. Поскольку здесь всё виртуально, долго это чувство не держится.

Мне кажется, подростки особенно подвержены привыканию к соцсетям и зависимости от них. Я тоже прошла через эту стадию – в ней нет ничего хорошего. В подростковом возрасте всем нам хочется выглядеть значимыми в собственных глазах, ведь это время, когда самым важным становится принятие в коллективе. Так просто получить быстрый результат, впечатлив кого-то своим постом и затем проверив, кто поставил лайк. Это могут оказаться твои знакомые, малознакомые люди или человек, который тебе нравится, – и вот ты уже на седьмом небе от счастья.

А может случиться, что ты не получила желанных лайков – и всё, день испорчен, и ты чувствуешь себя ничтожной. Я помню себя в тринадцать, четырнадцать, пятнадцать лет: постоянные эмоциональные качели. И соцсети только усугубляли дело: вверх-вниз, вверх-вниз. Это вовсе не приятно.

Но когда становишься старше, хочется, чтобы на твои странички заходили только реальные друзья. Лайки и тому подобное становится не так важно, ты понимаешь, что такая „популярность“ довольно бессмысленна, и начинаешь предпочитать качество количеству. Такое общение в Сети гораздо ближе к реальному и полноценнее.

По-моему, что действительно повышает самооценку, так это внимание важных для тебя людей. Чувствовать себя чьей-то настоящей подругой – несравнимо большая радость, чем много лайков на новой аватарке. Стоит только перестать воспринимать мир как потенциальный фан-клуб, и жизнь становится куда приятнее. Поэтому хотелось бы поделиться несколькими рекомендациями – жаль, что я сама не получила их пару лет назад!

Нет: не делай из соцсетей средство стать популярнее.

Это приводит к тому, что ты начинаешь специально подгонять свой образ и стиль жизни под то, что нравится людям. Но это лишь манипуляция и подделка. Ты быстро привыкаешь оценивать всё в жизни с той точки зрения, как это будет выглядеть онлайн и что скажут подписчики. Популярность – в принципе плохая цель в общении. Лучше постарайся быть собой и работай над построением настоящих отношений в реальной жизни, над их качеством, а не количеством.

Да: используй социальные сети, чтобы поддерживать контакт с друзьями.

Они особенно помогают, если не видишь человека каждый день. Я стараюсь следить за тем, что происходит в жизни друзей и родственников, которые живут далеко, просматривая их странички и оставляя комментарии. Таким образом даю им понять, что я рядом, хотя физически нахожусь далеко. И сама выкладываю то, что расскажет им о моей жизни. Например, пишу, что ходила на музыкальный фестиваль и т. п. Я не делаю посты, чтобы выглядеть круче, создать себе какой-то образ. Сейчас мне больше хочется быть собой, чем пытаться навязать людям какой-то искусственный образ.

Да: пользуйся соцсетями для реального самовыражения.

У тебя легко может возникнуть желание впечатлить кого-то. Не поддавайся ему, а придумай, что ты можешь выложить в Сеть, чтобы рассказать о себе настоящей. Если обожаешь фотографировать свою кошку, поделись этими кадрами. Печёшь лучшие в мире капкейки? Выложи свой рецепт. Оставайся собой! Получать обратную связь на что-то правда важное и любимое во много раз приятнее, чем лайки и новые подписчики, ради которых нужно притворяться.

Да: задавай себе вопрос: „Что я могу предложить в дружбе?“

Это поможет тебе найти, чем поделиться, чтобы развеселить или вдохновить людей. Или вспомнить, под чьим постом можно оставить позитивный комментарий – например, поздравить подружку с днём рождения, написав, что именно ты больше всего любишь и ценишь в ней. Так ты не будешь думать о себе как об объекте продвижения в соцсетях, а сфокусируешься на том, какая

ты подруга.

Да: если решила прокомментировать чей-то пост, приложи усилия и пиши не общими словами, а искренне и продуманно.

Это отличный способ укрепить отношения. Люди действительно чувствуют разницу. Особенно это важно, когда пишешь подруге или тому, с кем хотела бы по-настоящему подружиться. Такие сообщения дают ощущение близости, которое сохраняется и в реальной жизни».

Меньше публикаций

Деятнадцатилетняя Адель поддерживает идею консультаций насчёт того, что и как выкладывать в Сеть, которые просто необходимы девушкам-подросткам. Вот что она говорит:

«Я бы хотела выступить в роли старшей сестры для некоторых девочек, которые пользуются соцсетями. У меня две младшие сестры; живя с ними в одном доме, я регулярно вижу, что они делают в соцсетях. Специально просматриваю их посты.

Меня очень беспокоит, какие фотографии постят девочки. В подростковом возрасте так хочется внимания и одобрения сверстников, что многие склонны выкладывать фотки, которые могут быть неправильно поняты.

Конечно, фото, на которых ты в купальнике или очень открытой одежде, в самом деле собирают кучу лайков, но это не то внимание, что нужно. Поверь, это неправильная цель – чтобы люди считали тебя только лишь знойной красоткой. Ты гораздо лучше и можешь дать миру больше, чем привлекательная внешность.

Об этом я говорю своим сёстрам, которых захватила такая мода. А ещё я советую им: „Вы никогда не пожалеете, что не выложили фривольную фотку, а если выложите – однажды точно пожалеете!“ В общем, опубликовав что-то в соцсетях, можно потом пожалеть, так что там лучше быть осторожной, чем „смелой“.

Так что и сёстрам, и всем остальным девочкам я даю следующие рекомендации.

Нет: не публикуй своё фото, если его нельзя вставить в рамку и подарить бабушке.

Я не шучу. Следуй этому правилу, и у тебя не будет проблем. Люди жили на этой планете очень долго до того, как придумали фотографироваться на каждом шагу и демонстрировать снимки

всему миру.

Да: выкладывай не больше двух селфи в неделю.

Поскольку я намного старше своих сестёр, они берут с меня пример, и я помогаю им быть осмотрительнее и советую выкладывать не больше двух селфи в неделю и только если они проходят „проверку бабушкой“. Думаю, это бережёт их от селфи-зависимости, то есть, по сути, от самолюбования. Вместо того чтобы постоянно выкладывать свои фото, публикуй что-нибудь смешное или интересное. Попробуй творческий подход: делай красивые снимки природы или художественные кадры. Если всё время выкладывать только селфи, создаётся впечатление, что ты глуповатая или что тебе страшно не хватает внимания.

Да: мысли оригинально. Не публикуя о себе подробностей, выглядишь загадочнее.

В таком случае ты разжигаешь любопытство у других пользователей. При этом у них меньше возможности навешать на тебя ярлыков. Соцсети – довольно жестокая среда. Береги себя, чтобы не стать её жертвой».

Прежде чем двигаться дальше и познакомиться с другими советами нашего «комитета», давай немного поговорим о распространённой психологической проблеме подростков, связанной с использованием гаджетов, – СУВ.

СУВ: синдром упущенной выгоды

Применяя на практике уже прочитанные советы по поведению в соцсетях, ты можешь обнаружить, что это непросто, особенно если до сих пор ты проводила там много времени. СУВ – синдром упущенной выгоды – может терзать и мучить тебя, мешая отказаться от вредных привычек, над которыми ты работаешь. Чтобы справиться с этими неприятными ощущениями, подумай вот о каком плюсе: когда ты в состоянии следовать своим собственным ограничениям, родители и другие взрослые будут устанавливать для тебя гораздо меньше правил (они поймут, что это уже не нужно).

Иногда мамы и папы ограничивают своим детям время, проводимое в социальных сетях, или вовсе запрещают их, опасаясь, что это отвлекает от учёбы и других обязанностей. Но

подобные строгости могут вызвать у подростка неожиданно болезненную реакцию. Вероятно, тебе покажутся знакомыми переживания четырнадцатилетней Тессы.

Тесса: «Когда меня лишают возможности сидеть в соцсетях, я не могу думать ни о чём другом. Меня всё время тянет проверить свои странички, узнать, что там нового. Кажется, что, если я не буду онлайн, мои отношения с людьми станут хуже. Хотя и знаю, что это неправда. Я становлюсь раздражительной, у меня ужасное настроение, со мной сложно находиться рядом. Возникает ощущение, будто пропускаю что-то важное».

Несмотря на такие сильные переживания, через некоторое время с девушкой произошла интересная вещь. Тесса попала в компанию сверстниц, которые тоже поняли, что перерыв в использовании соцсетей помогает избавиться от навязчивой потребности в них. И наша героиня продолжает свою историю:

«Я бы не хотела признаваться в этом родителям – и не признаюсь, уж поверьте, – но через два дня жизнь без соцсетей становится классной! Меньше стресса, меньше заикленности. Я почувствовала себя счастливее. Вспомнила, что мне нравятся и другие занятия – рисовать, играть на пианино, да даже просто гулять со своим щенком. Я стала лучше понимать, что важно и где настоящая жизнь. Когда ты погружена в мир соцсетей, он кажется реальным и захватывающим. Но стоит выйти из него и взглянуть со стороны – сразу видишь, какой он неполноценный».

Попробуй вот что! Отправь соцсети в отпуск

Как тебе идея на время отказаться от использования социальных сетей? Готова поэкспериментировать и посмотреть, как это повлияет на твоё настроение и времяпрепровождение? Многие девушки твоего возраста говорят, что такой перерыв даже улучшает отношения с окружающими, потому что возвращает интерес к реальным людям. Предлагаю тебе три варианта:

1. Неделя отпуска. Да, целая неделя, все семь дней. Считай это научным опытом: наблюдай за собой и записывай, что происходит. Поначалу может быть сложно, но ты справишься! Как и многие другие девушки, возможно, ты начнёшь с большим интересом заниматься другими вещами – школьными заданиями, творческими проектами, личным общением с людьми.

Через неделю ответь себе честно, насколько улучшилась

жизнь, когда соцсети не отвлекали тебя. Может, тебе захочется каждый месяц проводить такую неделю!

2. Ограничение по времени. Идеально было бы ввести его сразу после недельного перерыва. Эти два нововведения в отношении соцсетей отлично сочетаются, потому что после паузы временное ограничение покажется тебе менее жёстким.

Лучший способ отследить время – поставить будильник или включить таймер в смартфоне на пятнадцать минут. Разреши себе потратить их на соцсети, но не давай себе поблажек. Вместо того чтобы потеряться на просторах интернета, когда час пролетает как пять минут, ты осознанно и дисциплинированно подойдёшь к тому, как тратишь отведённое на развлечение время.

Вот что заметила одна из девушек: «Если я ставлю на смартфоне таймер на пятнадцать минут, то веду себя в соцсетях совсем иначе. Не хожу по чужим страничкам, не слишком много публикую сама, всё происходит легче и быстрее. Я смотрю, что у кого нового, чтобы быть в курсе, но не застреваю и не трачу время зря».

3. Быстрое отключение. Как только ты, будучи онлайн, почувствуешь неуверенность, тревогу, подавленность, зависть, беспокойство, сразу же выключай ноутбук или другой гаджет. После некоторой практики ты будешь чувствовать себя настоящей хозяйкой своего настроения (что подтверждают даже девушки с очень сильной зависимостью).

Нет никакого смысла оставаться на сайте, если он вызывает негативные ощущения. Выйдя из соцсетей, попробуй сделать что-то совсем другое, жизнеутверждающее: например, позвони подруге или займись своим хобби.

Составь свои правила

Дополни эти советы любыми правилами, которые могут тебе помочь. Некоторые девушки ограничивают частоту своих публикаций. Когда делаешь посты в соцсетях в довольно умеренном количестве, то и внимание к ним в целом меньше. А у тех, кто меньше взаимодействует с социальными сетями, больше времени на другие вещи, например на укрепление отношений с реальными людьми. Также им проще избежать тех сложностей в общении, что возникают при чрезмерном использовании интернета.

Кому-то подходит установка выкладывать не больше двух селфи в неделю. Конечно, фотографироваться приятно, однако избыток селфи может привести к тому, что тебя будут считать самовлюблённой. Многие подростки согласятся, что никто не

хочет постоянно видеть фотки одной и той же девушки в ленте новостей. Поэтому тех, кто часто публикует селфи, нередко критикуют.

Все предложенные советы стоит изменять так, как нужно именно тебе. Ведь каждая из нас знает, где и когда «зависает» в соцсетях больше всего. Одна девочка рассказала, как постоянно проверяла, кто ещё поставил лайки фоткам парней, которые ей нравились, потом переходила на странички этих девушек, и в конце концов это превратилось в болезненное пристрастие. И вот к чему это привело:

«Делая это, я стала просто жутко неуверенной в себе, и мне потребовалось собрать волю в кулак, чтобы всё прекратить. Я и так склонна заикливаться на чём-то, поэтому мне определённо лучше поменьше бывать в соцсетях. Моё личное правило – не проверять, кто ещё ставит лайки публикациям, и я заставляю себя строго придерживаться его».

Твоя очередь! Напиши правила для себя

Что бы ты добавила к этим советам? Запиши собственные правила на листке бумаги или в рабочем блокноте и начни следовать им. Обрати внимание на улучшения, к которым это приводит.

Продолжаем разговор: как научиться быть собой в Сети

Участницы нашего «комитета» соглашались, что многие вредные для взаимоотношений привычки связаны с использованием смартфона. По их мнению, дело вот в чём: в подростковом возрасте девушки подвержены частой перемене настроения. Когда ты не в духе, раздражительна и при этом общаешься с человеком не лично, проблемы неизбежны.

А на кого чаще всего злятся и обижаются подростки? Не на учителей, родителей или других родственников, а друг на друга!

Девушки-тинейджеры, особенно помладше, склонны относиться к подружкам очень внимательно и нежно и в то же время страшно раздражаться из-за них же. Ты любишь свою подругу, а через минуту она тебя просто бесит. И грубое сообщение, отправленное в этот момент, тебе потом хочется вернуть обратно.

Полезные ограничения

Как считает Кейла, смартфоны стали слишком лёгким способом выразить своё сиюминутное негодование в любой момент – и это большая проблема. В чате ты не видишь, как собеседник воспринимает твоё сообщение. Такая возможность уйти от ответственности позволяет выражаться гораздо более

резко, чем следует.

Поэтому Кейла придумала «правило суток», которое удерживает её от лишних конфликтов в мессенджерах:

«По-моему, общение онлайн, когда не нужно смотреть человеку в лицо, делает девушек грубее, чем при реальном контакте. При личном разговоре, даже если ты раздражена, ты думаешь, что сказать, потому что чувствуешь ответственность за свои слова. Но при переписке эта связь теряется: сочинив саркастическое и обидное сообщение, тыкаешь в экран – и всё, „отправлено“.

Это похоже на бегство с места аварии – ты не видишь результата своих разрушительных действий. Мне кажется, девочки злятся друг на друга довольно часто и не всегда хотят лично выяснять отношения. Но сообщения, хоть и приносят минутное облегчение, могут усугубить проблему, которая того не стоила.

Поэтому я советую вот что.

Нет: не пиши ничего в чат, пока злишься.

Всё, что тебе хочется отправить, запиши на листке. Так ты удовлетворишь потребность выразить чувства, но никого не обидишь. На следующий день перечитай написанное и реши, по-прежнему ли ты считаешь нужным это высказать. Чаще всего такое желание пропадает за сутки. Ты уже остынешь и порадуешься, что не развязала ссору из-за пустяка. Скомкай и выброси свою записку, это будет отличным символическим жестом. Кроме того, так ты тренируешь самоконтроль, который точно помогает в отношениях.

Да: если через сутки ты всё ещё чувствуешь раздражение, позвони подруге и скажи, что у тебя есть к ней разговор.

Выскажи свои претензии как можно более спокойно, проявляя уважение к себе и к ней. Так вы разберётесь в ситуации, вместо того чтобы только ухудшить её».

(О том, как правильно общаться при ссоре, тебе напомним глава «Совет № 6. Научись разрешать конфликты».)

Гвен восемнадцать лет, и ей есть что добавить по поводу грубых сообщений, исходя из личного опыта отношений с подругами:

«Я заметила, что при реальном разговоре люди обычно

ссорятся интеллигентно, сохраняя уважение друг к другу. Даже поговорить по телефону лучше, чем писать в чат. При переписке ты просто не осознаёшь полностью, какие эмоции вызовет твоё сообщение, и не чувствуешь свою ответственность за это. К тому же, не слыша голоса подруги, не видя её лица, ты даже не узнаешь о её чувствах. Вот мои советы.

Нет: не ругайся ни с кем в мессенджерах. Никогда!

Я видела, как люди долго и мучительно выясняют отношения в переписке, и всё становится сложнее и запутаннее, чем было изначально, потому что в сообщениях невозможно считать эмоции друг друга.

Да: используй мессенджер, чтобы сказать кому-то о желании поговорить, если тебе так удобнее.

Если кто-то развязывает ссору в сообщениях, ты можешь ответить примерно так: „Думаю, нам лучше поговорить при встрече или по телефону“.

«Никогда – вместо этого»

Под конец наш «комитет» предлагает тебе специально разработанный список правил «Никогда – вместо этого». Обрати внимание на эти завершающие советы.

НИКОГДА	ВМЕСТО ЭТОГО
Не пиши сообщения, переходя через дорогу.	Отключи звук телефона, чтобы не было искушения ответить немедленно.

Не проводи всё время уткнувшись в телефон на встрече с подругами.	Общайся с теми, кто сейчас рядом, а смартфон отложи. Подругам может быть неприятно, если ты будешь отвлекаться на телефон, пусть они об этом и не скажут. Не нужно оправдываться тем, что и они не отрываются от экрана, — а вдруг они поступают так же, только чтобы не ссориться?
Не забывай, что любая твоя фотография, выложенная в соцсети, может быть разослана по всему миру и будет вечно «гулять» по интернету.	Считай, что всё сказанное и отправленное тобой становится доступно любому человеку, включая твою бабушку. Множество реальных случаев «утечки информации» заставило девушек пожалеть о своих сообщениях — не становись одной из них!
Не рассказывай слишком личные вещи в чате. Это может привести к неловкой ситуации в реальной жизни.	Работай над «живыми» отношениями с человеком, развивай их постепенно. Когда вы общаетесь только по переписке или на сайтах, при личной встрече общение как будто отстаёт, и найти контакт оказывается даже сложнее.

Твоя очередь! Добавь свои советы

Что бы ты могла посоветовать по поводу использования интернета? Представь, что вы с подругами организовали свой «комитет» для помощи девушкам помладше. Запиши на листке бумаги или в блокноте любые ваши предложения.

Может, у тебя в друзьях есть такие люди, или ты видела что-то публикации и понимаешь, что они могут принести их автору проблемы? Есть ли способ мягко сообщить девушке о своём мнении и помочь пользоваться соцсетями более разумно? Возможно, она с большим вниманием и уважением отнесётся к совету неравнодушной сверстницы, которая сама прошла через это. **Нужно всё обдумать**

Теперь ты знаешь, как правильно пользоваться соцсетями. Следуй прочитанным советам, и в твоих отношениях с окружающими будет больше позитива и меньше проблем. Ты заметишь, что уберегла себя от многих неприятностей, с которыми сталкиваются другие люди. В следующей главе – «Совет № 9. Меньше думай, больше живи» – ты узнаешь, что говорят наши экспертки о склонности к излишним размышлениям.

Увлекательный тест! Узнай свой уровень привыкания к соцсетям

Часто ли ты пользуешься социальными сетями? Выбери самый подходящий ответ и выпиши его номер на листок или в блокнот.

1. Захожу туда время от времени. Это помогает поддерживать связь с друзьями, которые живут далеко, и иногда просто развлекаться.

2. Ни дня без проверки! Обновляю статусы, пишу твиты, отвечаю на сообщения, чтобы друзья были в курсе, где я и с кем, и что недавно съела на обед.

3. Я постоянно смотрю в смартфон – дома, на прогулке, за едой, на уроке, где прячу его под партой. Если приходит новое уведомление, я должна немедленно отреагировать. Мой смартфон разрывается от сообщений, и я чувствую себя популярной и нужной.

Ты выложила фото, которое показалось тебе очень удачным, но у него только один лайк. Что ты чувствуешь?

1. Ничего особенного. Надеюсь, подружки видели фото, я правда классно на нём получилась. Но это лишь одна фотка, а в Сети их миллиарды – так что неудивительно.

2. Я расстроюсь. Не верится, что никто не обратил внимания на такую удачную фотку, даже тот криповый парень, который все мои фотки лайкает. Может, она только мне показалась хорошей?

3. Когда я беру смартфон и не вижу новых уведомлений, у меня сердце замирает, а самооценка падает ниже плинтуса. Раз никто не оценил фотку, значит, я никому не нравлюсь?

Представь, что в разгар тяжёлого дня ты открываешь «ВКонтакте» и видишь новые фотографии, где компания твоих друзей веселится без тебя. Какие чувства это вызывает?

1. Хотела бы я оказаться там! Но здорово, что у кого-то есть время на развлечения. Надо будет тоже присоединиться к ним в ближайшее время.

2. Чувствую небольшой укол зависти – что меня не пригласили или что им там так хорошо. Но эти мысли скоро

исчезают.

3. Начинаю думать, что моя жизнь никуда не годится и со мной что-то не так. Почему я ни с кем не тусуюсь? Вон они какие радостные на фотках, а я сижу дома и страдаю...

Ты пообещала себе, что начнёшь делать домашнее задание в 17:00. Полистав для развлечения «ВКонтакте», ты поднимаешь глаза на часы и видишь, что уже 18:15. Твои действия?

1. В панике закрою браузер и немедленно приступлю к учёбе.

2. Скажу себе, что уже опоздала, так что дождусь, пожалуй, 19:00. Ровное начало часа куда приятнее – тогда и за дело.

3. Начну листать Twitter или Tumblr, чтобы заглушить тревогу из-за опоздания, и тем самым усугублю ситуацию.

Ты поехала отдыхать в такое место, где нет связи, и целую неделю не выходила в интернет. Как ты себя чувствуешь без «ВКонтакте» и мессенджеров?

1. Иногда задумываюсь, что там новенького во «ВКонтакте», но не слишком часто. Вернувшись, я, наверное, выложу какие-нибудь фото – если не забуду.

2. Я то и дело по привычке хватаюсь за телефон, забывая, что связи нет. Мне постоянно хочется проверить соцсети, я всё время думаю, что бы такое опубликовать и собрать побольше «лайков». В целом ощущение такое, будто большая часть моей жизни куда-то пропала.

3. Я уговариваю родителей отвезти меня в интернет-кафе, чтобы выйти в Сеть. В случае отказа я очень расстроюсь.

ПОДСЧЁТ БАЛЛОВ

Подсчитай выписанные баллы и посмотри, что говорит результат о твоём отношении к соцсетям.

5–7 баллов

Соцсети – лишь инструмент для улучшения твоей жизни. Они помогают оставаться на связи с друзьями, быть в курсе событий в

коллективе, посмеяться над чем-нибудь забавным. Ты пользуешься ими по назначению и в разумных пределах.

8–12 баллов

Иногда соцсети становятся слишком важны для тебя. Ты можешь сказать: «Да ладно, мы все сегодня проводим кучу времени онлайн. Это ведь не худшее, что бывает в жизни?» Правильно. Тем не менее избыточное использование соцсетей может привести к зависимости и негативно сказаться на твоём самочувствии. Только подумай: все кругом выкладывают в Сеть только хорошее – лучшие фото, рассказы об интересных развлечениях. Видя такую нарезку из лучших моментов, ты легко можешь сделать ошибочные выводы, что твоя собственная жизнь не дотягивает до общего уровня.

13–15 баллов

Ты проводишь так много времени в соцсетях, что это уже кажется нездоровой привычкой. Порой тебе кажется, что ценность твоей личности зависит от числа подписчиков. Если ты не сидишь в телефоне, то постоянно о нём думаешь. По количеству полученных лайков ты определяешь, удачно или неудачно сложился день. Попробуй немного ограничить себя в использовании соцсетей и помни: на самом деле твоя значимость никак не связана с количеством друзей во «ВКонтакте». Соцсети – это виртуальная игрушка. Ты живёшь в реальном мире, а не на сайте, ты ценна сама по себе и многое можешь дать людям.

Совет № 9

Меньше думай, больше живи

С самого детства тебя учили ясно и чётко мыслить, думать перед началом своих действий и об их последствиях, о чувствах окружающих, о том, чего хотят другие люди, и о том, что они подумают о тебе. А ещё тебе советовали принимать правильные решения, хорошенько подумав.

Чего тебе, скорее всего, не сказали – так это то, что с раздумьями тоже можно переусердствовать. Определённо, иногда мы слишком много думаем. И ты, возможно,ходишь в то большинство девушек-тинейджеров, которое с этим сталкивается.

Склонность к излишним размышлениям (часто также говорят «зацикленность» или «навязчивые мысли») – распространённая

проблема, доставляющая множество неудобств людям любого возраста. У подростков она часто возникает в контексте взаимоотношений.

Знакомо ли тебе состояние, которое описывают эти девушки?

- «Ночью я не могу заснуть, потому что снова и снова вспоминаю и оцениваю, как взаимодействовала с людьми в течение дня».

- «Кажется, что моё сознание работает, как заведённый механизм, который я не могу выключить. Я закикливаюсь на мыслях о том, как выгляжу в глазах окружающих, какого они мнения обо мне. И чем больше об этом думаю, тем хуже мне становится».

- «Я постоянно переживаю, не сказала ли какую-нибудь глупость, пока меня не начинает тошнить от этих мыслей».

- «Я часто волнуюсь, что могла кого-то обидеть, сказать что-то грубое или глупое или опозориться».

- «В компании меня парализует страх ошибиться, и я тупо молчу, а если пытаюсь всё же поддержать разговор, то страшно стесняюсь».

- «Если бы я могла на секунду отключить голову, то расслабилась бы и сумела получать удовольствие от общения».

Как видишь, чаще всего мы закикливаемся на чём-то неприятном. Бывали у тебя когда-нибудь навязчивые мысли о том, что хорошего происходило или может произойти в отношениях с окружающими? Какая ты замечательная и как тебя все любят? Думаю, вряд ли. Чрезмерные размышления чаще всего вызываются неуверенностью в себе, низкой самооценкой и страхом, поэтому их содержание негативно.

В подростковом возрасте все эти чувства обостряются, что совершенно нормально и закономерно с точки зрения развития психики. В этот период желание нравиться и быть принятой становится основным приоритетом. Для развития твоей личности контакт с друзьями сейчас важнее, чем общение с родителями, это естественно. Однако со сдвигом приоритета возникает некоторая неуверенность: социальная значимость отношений с окружающими людьми кажется выше, их принятие и одобрение – нужнее.

К тому времени, когда девочки идут в средние классы, большинство из них уже задумывается о том, как коллектив принимает одних людей и не принимает других. Быть принятой в компанию означает получить подтверждение, что с тобой всё в порядке и ты соответствуешь целому ряду новых стандартов, не

имевших значения в начальной школе. Твои мысли, эмоции, внешний вид сейчас так сильно меняются, что принятие окружающими даёт тебе уверенность в том, что это нормально и всё идёт как надо. И совершенно ясно, что перспектива неприятия настолько пугает, что девушки стараются избежать её любой ценой.

Страх заставляет нас снова и снова думать (думать, думать!), нравимся ли мы окружающим и каково наше положение в коллективе.

Сознание переполняют мысли, тревоги, повторяющиеся сцены твоего взаимодействия с людьми и раздумья о них, и кажется, что всё это должно привести тебя к чему-то, что даст облегчение. Мы верим, что, хорошенько всё обдумав, почувствуем себя лучше, что чрезмерные размышления продуктивны.

Но это не так. Будучи поглощённой размышлениями, ты не находишься «здесь и сейчас» и не можешь поддерживать полноценный контакт с окружающими. Тревожные мысли и самокопание отвлекают тебя от своих лучших качеств и от реальных людей рядом. Например, тяжело быть хорошей слушательницей, способной дать обратную связь, когда всё время боишься показаться слишком навязчивой.

С помощью этой главы ты научишься распознавать чрезмерные размышления, определять, что их вызвало, и перемещать фокус на более позитивные вещи. Используя предложенные здесь техники, ты заметишь, что стала больше доверять себе и своим действиям в каждый момент времени независимо от окружающей обстановки. Ты начнёшь меньше думать и больше жить.

Самое время познакомить тебя с Джеммой, которая провела большую работу, чтобы избавиться от склонности к излишним размышлениям.

Знакомься: Джемма, 18 лет

Цитаты, которые её вдохновляют:

«Думать – это хорошо. Но когда слишком много думаешь, дела часто заканчиваются, не получив даже шанса начаться».

Дороти Розенберг

«Бегите из своей головы, отыщите своё сердце. Меньше думайте, больше чувствуйте».

Ошо

Джемма учится в одиннадцатом классе. Она применяет несколько хитростей, чтобы сдерживать мысли, когда их становится слишком много. Контроль над мыслительными привычками помог девушке поднять самооценку и уверенность во

взаимодействии с людьми. Вот что она рассказывает:

«В детстве я была немного стеснительной, но ещё не страдала от чрезмерных размышлений. Мне кажется, это потому, что дети по умолчанию предполагают, что с ними всё в порядке, если только окружающие прямо не говорят об обратном.

Но в средних классах многое становится по-другому. Тебе гораздо важнее быть частью коллектива. Хочется, чтобы тебя считали красивой, умной, энергичной. Больше всего хочется нравиться и быть принятой окружающими.

В то же время в средних классах люди уже не всегда говорят, если им что-то не нравится. Они просто отстраняются. И это ужасно, из-за этого я стала тревожиться и заикливаться на мыслях о том, что люди правда обо мне думают. Да, конечно, все такие приветливые и не делают ничего плохого, но что, если на самом деле я им не нравлюсь?

Когда кто-нибудь вёл себя не очень дружелюбно, не то чтобы неприятно, а просто был равнодушен или занят своими делами, я начинала переживать, приняв это на свой счёт. Вещи, которые, возможно, не имели ко мне никакого отношения, казались мне знаками негатива в мой адрес.

Помню, как очень хотела подружиться с одной девочкой – она казалась мне красивой, милой, интересной и общительной. Но все мои попытки были просто жалкими. Как я ни старалась, она и её подруги не брали меня в компанию. Они не делали ничего дурного, просто не подпускали меня к участию в своих общих делах.

Каждый день, приходя домой, я думала об этом. Пыталась поговорить с мамой, но, наверное, совсем достала её этими жалобами, потому что она стала раздражаться на то, что я такая тревожная и несчастная. Она рассказала моей тёте, что я постоянно думаю об одном и том же, и тётя предложила мне попробовать медитировать, чтобы успокоить мысли.

Но мы не нашли такого места, где учили бы медитации, поэтому мама купила мне запись курса, который я стала слушать. Сначала это было сложно, честно сказать, чаще всего я просто засыпала. Меня и сейчас нельзя назвать мастером медитации, но я узнала кое-какие вещи о сознании и мышлении, и они мне очень помогли. Например, что мысли не всегда отражают реальность и что можно научиться отпускать их.

Ещё я узнала, что, хотя мыслей у нас огромное множество, большинство из них никак не помогает жизни и хорошему самочувствию. Большая их часть вообще не важна – они просто шум. Сложности начинаются, когда мы позволяем мыслям завладеть собой и считаем их верными, в то время как они часто

вызваны страхом и неуверенностью.

Поняв всё это, я начала распознавать свои проблемные мысли и меньше обращать на них внимание. А ещё перестала тратить силы на то, чтобы попасть в компанию людей, которых я не интересую.

С тех пор я не слишком стараюсь понравиться тем, кто ведёт себя со мной не очень открыто или приветливо. Не все люди симпатичны друг другу – такова жизнь. Теперь я из-за этого не беспокоюсь и в последнее время полностью довольна своими взаимоотношениями с окружающими. Я считаю своих подруг прекрасными людьми, и в нашей компании все близки и готовы к взаимной поддержке.

Медитации помогли мне, поэтому рекомендую попробовать, но думаю, что возможно бороться с чрезмерными размышлениями и без них».

Разбор ситуации

Когда размышления становятся чрезмерными, ты чувствуешь себя в ловушке, в бесконечном цикле переживаний, которые не приводят ни к чему, кроме ещё большей тревожности. Чтобы вернуть себе контроль над мыслями, полезно понять, что такое ум и как он работает.

Возможно, моё предложение покажется странным, но попробуй представить, что твой ум – это щенок. Он энергичен, неусидчив и способен устроить полный разгром, пока не пройдёт небольшой курс дрессировки. **«Дрессируем щенка»**

Итак, ты теперь – дрессирующая, а щенок – твой ум. Начни с понимания того, что ты сложная личность, множество различных частей которой вместе и делают тебя тобой. И ум – одна из таких частей. Это те отделы мозга, в которых происходят мыслительные процессы. Тот самый щенок, которого нужно обучить.

Чтобы юная собака могла исследовать окружающий мир, оставаясь в безопасности, удобно пользоваться поводком-рулеткой, который одним нажатием кнопки можно укоротить и заставить щенка идти рядом. Видишь впереди кошку? Нет проблем: нежелательной встречи можно избежать, нажав на кнопку. Делая это в любой нужный момент, ты постепенно отучаешь щенка от исследований, которые могут плохо кончиться.

Подобным образом ты можешь контролировать свой ум. Нажимай на кнопку на воображаемом поводке-рулетке, едва заметишь, что размышления становятся заикленными. Первым делом нужно научиться улавливать этот момент. Многим девушкам удаётся поймать его, если они умеют распознавать в себе признаки беспокойства, сопровождающего навязчивые

мысли.

Тревога и неуверенность часто запускают и подпитывают этот процесс, и чем дольше ты предаёшься раздумьям, тем хуже себя чувствуешь. Но даже в таком ужасном состоянии можно научиться замечать эти неприятные эмоции и задавать себе вопрос: «Стоп, а не слишком ли много я думаю?»

Затем, чтобы укоротить «поводок», обрати внимание на то, что происходит в данный момент вокруг, что ты видишь в реальном, физическом мире. Мысли появляются у тебя в голове. Когда они становятся навязчивыми, то словно сбрасывают вниз множество заряженных стрессом бомбочек, и в теле возникают напряжение и другие болезненные ощущения. Сфокусировавшись на том, что находится не в голове, а снаружи, ты получаешь доступ к кнопке на «поводке».

Поздравляю тебя, дрессировщица, – теперь ты контролируешь ситуацию!

Постарайся удержаться в настоящем. Далее мы ещё поговорим об этом, а сейчас просто осознай, что большинство наших тревог относятся либо к прошлому, либо к будущему. Если научиться возвращать себя в текущий момент, то видишь, что в нём с тобой всё в порядке. Может, это и не самый радостный эпизод твоей жизни, но он почти всегда лучше, чем картина, которая возникает в голове в результате чрезмерных размышлений.

В это время ты мысленно находишься где угодно, но не «здесь и сейчас». Часто сознание рисует тебе будущее, и ты переживаешь о чём-нибудь, чего никогда и не произойдёт. Это так называемые фантазии из страха. Или же ум обращён в прошлое и проигрывает тебе заново что-то уже случившееся, искажая детали, – тревога всегда нарушает нашу способность видеть реальную картину. Это ещё один тип «фантазий из страха».

Вот что говорит одна из девушек: «Из всего, что я узнала об излишних размышлениях, мне больше всего нравится эта фраза: „Бо́льшая часть того, о чём мы волнуемся, никогда не происходит“. Поэтому я стараюсь не тревожиться ни о прошлом, ни о будущем, а сосредоточиться на настоящем – моменте, когда я могу быть собой».

Быть собой

В самом начале этой книги, в главе «Совет № 1. Узнай, что ты „приносишь на вечеринку“», тебе было предложено подумать, какой ты человек и что способна привнести в отношения с окружающими. Но мысль о том, чтобы «быть собой», возможно, и

сейчас вызывает растерянность – ты всё ещё не поняла, какая ты. (Даже у многих взрослых не получается разобраться в себе!) Это совершенно естественно – меняться и пробовать разное: создавать новый имидж, примерять новый стиль, слушать новую музыку, заводить новых друзей и так далее.

Но глубоко внутри всё же есть что-то уникальное, исключительно твоё. Освободившись от сомнений в себе и тревог, ты чувствуешь эту наполняющую тебя сущность. Вспомни, когда ты в последний раз смеялась до слёз. Или когда в последний раз дурачилась, чувствовала себя счастливой и беззаботной. В такие моменты ты находилась в контакте со своей сущностью, истинным «я», не прикрытым и не перегруженным чрезмерными раздумьями. Это было прекрасно, не правда ли?

Чем устойчивее будет связь с настоящим «я», тем проще тебе будет оставаться в реальном мире, не попадая в водоворот навязчивых мыслей. Чтобы противостоять им и сохранять контроль, полезно узнать о триггерах и о том, как они работают.

Как распознать триггеры навязчивых мыслей

Иногда приступ парализующих размышлений захватывает твой ум словно безо всякой причины. Однако зачастую возможно отследить, что именно вызывает излишние раздумья, и «укоротить щенку поводок» раньше, чем он ринется навстречу неприятностям. Пример из жизни пятнадцатилетней Хлои поможет тебе понять, как действуют триггеры.

Хлоя: «День начался просто замечательно. Я пришла в школу, за обедом поболтала с подружкой Кайли, потом направилась домой и собиралась, как приду, сделать домашнее задание. Подруга днём была не в лучшем настроении, и по дороге я написала ей сообщение: „Не грусти, выходи в скайп, давай вместе решать геометрию“.

Я ждала, что Кайли сразу же ответит мне, как обычно. Но ответа не было. И я начала думать, почему она не отвечает. Это был не худший приступ навязчивых размышлений в моей жизни, но достаточно сильный. Я то и дело чувствовала уколы беспокойства.

Логика мне подсказывала, что отсутствие немедленного ответа не так уж много значит. Но подружка весь день вела себя странно, и я начала подозревать, что дело во мне. Я стала перебирать в уме все её взаимодействия со мной за этот день, пытаюсь найти подтверждение тому, что я ей не нравлюсь. И

чувствовала себя всё хуже и хуже. Такое происходило со мной уже миллион раз. Как же это глупо!

Придя в тот день домой, я сорвалась на маму ни за что ни про что. Настроение было уже просто отвратительное. Я хлопнула дверью и заперлась в своей комнате, а мама разозлилась на мою грубость. Тут раздался звонок. Оказалось, Кайли забыла телефон у себя в шкафчике, и ей пришлось возвращаться в школу. Я только сама себя накрутила и расстроила маму – безо всякого повода».

Как отключить автоматику

Незначительные события вроде сообщения подруге, оставшегося без ответа, порой автоматически вызывают у нас настоящие приступы неприятных размышлений. Хлоя сумела определить, что обычно служит им причиной, составив список.

Триггеры Хлои, которые приводят к навязчивым мыслям:

- Не получать немедленного ответа на сообщения в соцсетях или мессенджерах.
- Смотреть в социальных сетях публикации, из-за которых я ощущаю себя брошенной, завидую или чувствую себя хуже других.
- Принимать на свой счёт странное поведение и плохое настроение друзей.
- Знакомиться с людьми и сомневаться, нормально ли я себя веду.

Реальность или интерпретация?

Ты заметила, что триггеры Хлои – простые повседневные события? Такое часто случается с девушками твоего возраста. Согласись, что сама по себе любая из этих ситуаций – не проблема. Но Хлоя восприняла их как негативные. Мы постоянно интерпретируем всё, что происходит вокруг. А подросткам свойственно принимать всё на свой счёт и думать, что весь мир против них. Это нормально и с возрастом пройдёт.

Представь, как бы продолжался день Хлои, если бы она интерпретировала то, что случилось, иначе: «Кайли всегда быстро отвечает. Наверное, есть причина, почему она сейчас поступила иначе. Думаю, скоро это выяснится».

Хлоя включила в свой список триггеров такие фразы, как «принимать на свой счёт» и «плохое настроение друзей». В

рассказанной ею истории такая мелочь, как не получить немедленного ответа от подруги, вызвала бурю нежелательных мыслей. Случалось ли с тобой нечто подобное?

Твоя очередь! Найди и деактивируй триггеры

Что служит причиной навязчивых размышлений для тебя? Составь свой список на листочке бумаги или в блокноте.

Перечитай его и подумай, часто ли поводом становится то, что ты принимаешь обычные события на свой счёт? Когда замечаешь триггеры и представляешь реалистичные причины произошедшего, вместо того чтобы фантазировать из страха, жить становится намного легче.

Пытаясь придумать другие возможные основания каких-то событий, начинаешь мыслить более творчески, рационально и позитивно. Нет ничего плохого в эмоциональности, пока ты помнишь, что сильные эмоции часто искажают наше восприятие действительности. Поэтому лучше сразу разграничить, что произошло на самом деле (наблюдаемые факты), а что является интерпретацией, которую твоё сознание под воздействием страха принимает за реальность (фантазии из страха).

Давай ещё раз посмотрим на список Хлои. В каждом пункте событию, послужившему триггером, она подобрала другое объяснение и дописала некоторые мысли и идеи, основываясь на фактах. Вместо того чтобы и дальше фантазировать из страха, девушка придерживалась рационального взгляда и пыталась упростить свою интерпретацию, насколько это возможно.

Триггеры навязчивых мыслей Хлои – деактивация

- Не получать немедленного ответа на сообщения в соцсетях или мессенджерах.

«Нет никаких доказательств тому, что Кайли что-то не нравится во мне. Ничто не подтверждает, что её плохое настроение было связано со мной. Обычно оно не зависит от меня, скорее всего, это верно и сейчас. Что касается немедленных ответов на сообщения – существуют тысячи причин, по которым подруга может не ответить сразу. Мне нужно отучиться от привычки верить наихудшему сценарию».

- Смотреть в социальных сетях публикации, из-за которых я

ощущая себя брошенной, завидую или чувствую себя хуже других.

«Я знаю, что посты в соцсетях чаще всего публикуются с целью создать впечатление. На самом деле всё может быть далеко не так прекрасно, как кажется. Люди специально стараются показать, какая у них „чудесная жизнь“, об этом нужно помнить. Насчёт ощущения брошенности – я же не зову всех знакомых на каждое мероприятие в своей жизни. Это не значит, что мне не нравятся те, кого я не пригласила. Тут нет ничего личного. Если я чувствую, что не участвую в чьей-то жизни, то стоит больше общаться с этими девочками и запланировать какие-то совместные занятия».

- Принимать на свой счёт странное поведение и плохое настроение друзей.

«Для плохого настроения есть тысячи причин, так что я тут, скорее всего, совершенно ни при чём. Пусть подруги сами говорят мне, если я чем-то их расстроила. А если мне вдруг покажется, что это так, то просто спрошу напрямик».

- Знакомиться с людьми и сомневаться, нормально ли я себя веду.

«Естественно чувствовать скованность при знакомстве с человеком. Но мои эмоции не так очевидны, как кажется. Большинство людей о них даже не догадывается. Мне нужно „придержать щенка“, как только замечу, что начинаю слишком много думать о том, как себя вести. Это мешает быть собой и установить реальный контакт. Я буду напоминать себе, что людей не так уж сильно занимает, что я говорю или делаю. Они или заняты общением „здесь и сейчас“, или сами поглощены чрезмерными размышлениями!»

Каждый раз, когда тыловишь себя на излишних раздумьях, попробуй деактивировать триггер, иначе говоря, «не давай щенку приблизиться к кошке». Можешь не записывать, а делать это в уме, если тебе так удобнее.

На заметку: чтобы мыслить ясно и найти более вероятное объяснение, подумай, что бы ты сказала подруге, если бы она пожаловалась тебе на точно такую же ситуацию. Такой приём

поможет отбросить эмоции, которые мешают нам реалистично смотреть на вещи.

«Найдём щенку новую игрушку»

Теперь, когда ты приструнила свой ум, как щенка, нужно занять его чем-то другим, переключить внимание на новую цель. Предлагаю несколько отвлекающих стратегий. Конечно, ты можешь дополнять их и добавлять свои идеи. Пользуйся этим списком как меню – попробуй разные техники или даже все варианты, чтобы потренироваться и научить сознание не заикливаться.

Фирменное блюдо – внутренний диалог

Для начала поговори с «щенком» – то есть с самой собой – особым позитивным образом.

Та часть сознания, в которой рождается страх и тревога, становится очень важной, если ты к ней прислушиваешься. Но так ли нужно её слушать? Любая тревожная мысль, по сути, несёт всегда одну и ту же информацию: что-то не так, или что-то было не так, или что-то будет не так, себе и/или людям нельзя доверять.

Но от такого сообщения мало пользы. Оно только портит тебе настроение и заставляет волноваться о том, что, возможно, и не произойдёт, или будет совсем не настолько ужасным, как в воображении. При худшем раскладе, если случится что-то по-настоящему страшное, ты разберёшься с этим по факту.

Ты ведь справилась, когда щенок был готов подраться с кошкой? Вряд ли тебе в том случае помогло бы заблаговременное длительное волнение об их встрече. Но в момент, когда возникла необходимость, ты приняла наилучшее решение и разругала ситуацию. Это прекрасная метафора для многих других жизненных трудностей. Поверь, что беспокойство не защищает тебя. Ты разберёшься с проблемами в нужный момент самым подходящим способом.

Отвечай своей тревоге тихо, чтобы никто не слышал, что ты делаешь. Можешь дерзить и грубить, в этом диалоге разрешается платить обидчикам той же монетой! В этом весь фокус. Вот пара примеров:

Пугающая мысль: «Я так стеснялась, когда говорила с Сейди, жуть! Я ей точно не понравилась...»

Фирменный ответ: «Ого, кажется, активизировались сомнения в себе? Мне сейчас как-то не до того, чтоб страдать от низкой самооценки. Сомнения, идите погуляйте. Догадки и домыслы, вы тоже проваливайте. А вообще, я себе иногда

разрешаю стесняться. Это не проблема, если не заикливаться на ней».

Пугающая мысль: «Трое моих друзей запостили фото с какой-то тусовки на выходных. А меня с собой не позвали. Может, они меня не любят? Нарочно меня игнорируют! Может, они там меня обсуждали?»

Фирменный ответ: «А, тревога, снова ты! Ты мне надоела. Всё равно не сможешь заставить меня сомневаться в себе. Вовсе не собираюсь весь день сидеть и думать о том, что ты мне навязываешь. Хочешь, чтобы я стала неуверенной? Неинтересно. Насколько я знаю, и со мной, и с моими друзьями всё в порядке. Предпочитаю иметь дело с реальностью, а не бояться того, что может случиться. Я верю фактам, а не домыслам, основанным на страхах».

После внутреннего диалога хорошо попробовать практику под названием «здесь и сейчас» и узнать ещё больше о том, как жить настоящим моментом. **Целительная практика «здесь и сейчас»**

Давай поговорим о том, как находиться в текущем моменте. Даже когда ты выгуливаешь щенка на поводке, вокруг так много всего, что можно исследовать. Конечно, кошка где-то впереди – это интересно, но мы-то знаем, что встреча с ней сулит проблемы. Вместо того чтобы вглядываться в даль, не лучше ли изучить всё то, что находится рядом, в эту самую минуту? Именно так и работает практика «здесь и сейчас».

Оттащить свой ум подальше от злобно шипящих, как бродячие кошки, мыслей, вернув его в настоящее, – отличный способ бороться с лишними раздумьями и сопровождающим их стрессом. Чем чаще ты тренируешься быть «здесь и сейчас», тем лучше чувствуешь своё тело, замечаешь мир вокруг, присутствуешь в действительности, а не живёшь одними раздумьями. Вот несколько хитростей, которые помогут тебе научиться.

Встряхнись! Когда тебя одолевают навязчивые мысли, бывает, перестаёшь ощущать своё тело, и оно становится скованным, лишённым жизни. Некоторые девушки рассказывают, что чувствуют полную отстранённость от своего физического тела, когда слишком много думают. Потанцуй, попрыгай, сделай несколько простых гимнастических упражнений, растянись или выполни любую позу из йоги, какую вспомнишь, потом повались на диване. В общем, сделай что-нибудь приятное для тела, всё равно что. Вернись в мир физических ощущений, а перегруженному мыслями уму дай отдохнуть.

Дай пять! Когда ты полностью присутствуешь в моменте, то замечаешь сигналы всех пяти органов чувств. Поэтому, чтобы выбраться из сети навязчивых мыслей, обратись к физическим ощущениям, сделай что-нибудь, что задействует основные чувства:

Слух: вслушайся в звуки вокруг. Сколько из них ты можешь распознать? Представь, что обладаешь тонким слухом, как у летучей мыши, и попробуй максимально сосредоточиться на всём, что слышишь.

Обоняние: попытайся уловить окружающие тебя запахи. Или возьми какой-нибудь успокаивающий аромат и постарайся прочувствовать его тончайшие оттенки. Принюхайся к тому, что есть вокруг, даже к самым незаметным запахам.

Осязание: перемести внимание на это чувство. Прикоснись к тому, что помогает тебе расслабиться: например, погладь своего домашнего любимца, с наслаждением закутайся в уютную толстовку, ощути прядь волос на лице и шее, сцепи пальцы рук и прочувствуй каждое своё движение.

Зрение: широко раскрытыми глазами посмотри на всё вокруг, замечая цвета, формы, фактуру, лица, силуэты, здания, деревья... Постарайся увидеть как можно больше деталей.

Вкус: какой вкус тебя успокаивает? Может, чай со специями или домашний бульон? А может, что-то освежающее, например мята или лимонад? Что бы это ни было, насладись им не спеша, задерживая внимание на каждой подробности этого ощущения.

Как разбудить чувства и успокоить ум

Многие девушки придумывают собственные эффективные способы сосредоточиться на физических ощущениях и задействовать органы чувств. Вот несколько идей:

Селеста: «Погладь собаку, кота, игуану, соседского хомячка – любое существо, которое оказалось поблизости. Слепи что-нибудь из глины или пластилина, потискай антистресс-игрушку, расчешись, прими душ, выпей холодной воды или горячего чая.

С любовью и нежностью погладь своего питомца – вы оба станете счастливее. Полностью сосредоточься на том, что ты делаешь, какие ощущения это вызывает. Отпусти все посторонние мысли. Это возможно, хотя и требует практики. Зато потом ты в любой момент сможешь снять напряжение и почувствовать себя лучше».

Мэнди: «Возьми что-нибудь вкусное и сконцентрируйся на

каждой маленькой частичке. Закрой глаза, откуси немножко и полностью погрузись во вкус, пока не прожжёшь и не проглотишь весь этот кусочек. Это возвращает в настоящий момент, а кроме того, понимаешь, как часто мы едим на автопилоте, совсем не замечая своих ощущений».

То, о чём говорит Мэнди, называется «осознанное питание». Она услышала о нём на занятии по медитации, которое однажды проводили в школе. Любое действие, которое человек производит внимательно и сосредоточенно, может стать способом медитации, так называемой медитацией осознанности. У Кэтрин есть ещё одна идея.

Кэтрин: «Пройдись босиком, почувствуй, как твои ступни касаются земли. Обращай внимание на все ощущения в теле, почувствуй, как оно движется. В то же время старайся видеть всё, что есть вокруг».

Некоторым девушкам нравится выполнять это упражнение на природе и впитывать положительную энергию окружающего мира. Во время прогулки представляй, как негатив покидает твоё тело и оно наполняется целительной силой всего живого вокруг.

Твоя очередь! Составь своё меню

На основе предложенных техник для успокоения ума придумай что-нибудь своё. Одна из девушек добавила в список вязание, потому что заметила, что мягкость пряжи и звук спиц помогают ей избавиться от лишних мыслей.

Понаблюдай, какие занятия действуют на тебя успокаивающе, и запиши побольше идей в своё личное меню, из которого потом сможешь выбирать. Веди этот список на листке бумаги или в «блокноте для советов».

Творческий подход: что поможет избавиться от навязчивых мыслей?

В детстве у нас есть масса возможностей для творчества, и мы проводим много времени за разнообразными занятиями, требующими работы воображения. В подростковом возрасте у девушек меньше времени и возможностей, и поэтому они часто забывают, что когда-то умели играть и творить. Нужно восстановить эти навыки! Творчество – это польза для души и

прекрасное лекарство от чрезмерных раздумий.

Вот несколько увлекательных занятий, задействующих твой ум и фантазию: сочинение историй, придумывание новых идей, дизайн причёсок, составление коллажей, украшение капкейков, создание каких-нибудь поделок, которые можно посмотреть в интернете. Девушки предлагают и другие творческие занятия, которые им по душе:

- «Я мысленно провожу ремонт в своей комнате. Стоимость при этом не важна, и ничто не ограничивает полёт фантазии».

- «Я делаю коллажи, каждый раз вдохновляясь новой темой. Например, для композиции «Лучшая версия меня» листаю журналы и вырезаю все картинки, которые меня радуют – просто потому, что они симпатичные или чем-то похожи на меня. Люблю составить коллаж и потом на него смотреть...»

- «Я представляю себя профессиональным организатором вечеринок и продумываю все детали воображаемых праздников. Причём так креативно и подробно всё придумываю, что потом записываю и храню в специальной папке. Мне это нравится, и у меня всегда есть творческое занятие на случай огорчений или переживаний».

- «Я думаю о людях, которых встречала в течение дня. Сочиняю истории об их семейной жизни или представляю, какими они будут через десять лет. Это очень помогает заснуть».

«Щенок» делает прогресс!

Поздравляю! Твой «щенок» прошёл курс дрессировки, и скоро ты не будешь испытывать никаких сложностей с его поведением. Алле-оп!

Наслаждаясь успехом, помни, что он по-прежнему полон жизни и хочет скакать в разные стороны. Такова природа человеческого ума: он активен, креативен и подвижен, поэтому временами его будут одолевать навязчивые мысли. Но ты теперь вооружена знаниями и сумеешь вовремя заметить приступы чрезмерных размышлений, провоцирующих тревогу, и переключиться на другие, более позитивные занятия.

Увлекательный тест! Тайный навык общения

Узнай, насколько развит у тебя этот секретный навык и как можно его улучшить. Выпиши на листок бумаги или в блокнот буквы, которые обозначают наиболее подходящий тебе вариант ответа на каждый вопрос.

1. Твой знакомый столкнулся с серьёзными жизненными трудностями. Ты чувствуешь, что нужно:

- А) поддерживать контакт и дать понять, что на тебя можно

рассчитывать;

Б) не вмешиваться, но держать человека в поле зрения и поддерживать его позитивными пожеланиями;

В) держаться от него подальше, потому что ты реально не знаешь, как помочь.

2. Ты стоишь в длинной очереди за девушкой примерно твоих лет. Она оборачивается и начинает приветливо и оживлённо болтать о том, какой у неё сегодня сумасшедший и ужасный день. Скорее всего, ты:

А) получаешь удовольствие от случайного общения, разрешив себе просто слушать и не слишком много разговаривать;

Б) хочешь, чтобы она отвернулась, потому что тебе неловко;

В) слушаешь с интересом и отвечаешь с пониманием.

3. В школьном туалете ты видишь одноклассницу, которая вытирает слёзы и смывает размазавшуюся тушь с ресниц. Ты:

А) заботливо спросишь, что случилось;

Б) быстро и неловко улыбнёшься и поскорее отведёшь глаза, чтобы не смущать её вмешательством в личную жизнь;

В) пройдёшь мимо, будто ничего не заметила.

4. Новенькая девушка входит в твой класс с видом полной растерянности. Ты:

А) порадуешься, что не на её месте;

Б) улыбнёшься и покажешь на свободное место за своей партой;

В) посочувствуешь ей в этой нелёгкой ситуации, но не настолько, чтобы что-то сделать.

5. Две твои подруги ссорятся. Тебе хочется:

А) не вмешиваться;

Б) поддержать обе стороны и помочь им выяснить отношения;

В) поддержать их, но ты не уверена, как это сделать, поэтому ждёшь, кто из них обратится к тебе.

ПОДСЧЁТ БАЛЛОВ

Суммируй все баллы:

A = 5, Б = 3, В = 1.

A = 3, Б = 1, В = 5.

A = 5, Б = 3, В = 1.

A = 1, Б = 5, В = 3.

A = 1, Б = 5, В = 3.

16–25 баллов: «тёплые объятия»

У тебя врождённая способность идти на контакт с

окружающими и предлагать слова утешения. Если количество баллов ближе к 16, ты мотивирована на то, чтобы поддерживать людей. Твоя самооценка выше, когда ты ведёшь себя как настоящая подруга, которая всегда рядом. Если твой результат ближе к 25, то люди сами приходят к тебе за поддержкой и утешением, просто потому что это у тебя в крови.

На заметку: если ты попала в эту категорию, то знай, что способность к состраданию – очень ценное качество, которое ты можешь предложить миру.

11–15 баллов: «горячее сердце»

Ты замечаешь настроения и эмоции и действительно переживаешь о том, что испытывают другие люди. Но ты не уверена, что можешь чем-то помочь. Иногда тебе хочется предложить человеку свою поддержку, но в конце концов ты себя сдерживаешь.

На заметку: сочувствие – прекрасное качество, которое ты «приносишь на вечеринку»! Попробуй иногда приободрить и поддержать людей, оказавшихся рядом. Доверяй себе и не стесняйся чаще выражать сострадание и заботу. Тебе будет несложно, а другие люди это оценят.

5–10 баллов: ты готова воспитывать в себе уверенность в том, что можешь поддерживать людей

Чаще всего ты оставляешь окружающих наедине с их проблемами. Не потому, что тебе всё равно. Просто тебе неловко взаимодействовать с людьми в подобных ситуациях. Ты не уверена, что знаешь, как общаться на этом уровне. Когда у человека сложности, ты чувствуешь стресс или отстранённость.

На заметку: будет здорово, если ты поэкспериментируешь с восприятием эмоций. Обращай внимание на свои и чужие чувства, тренируйся расслабляться и принимать любые эмоции, даже неприятные. Помни, что тебе не нужно «исправлять» чужие чувства. Лучшее, что ты можешь дать себе и другим, – принятие любых эмоций и готовность относиться к людям с добротой и спокойствием. Чем скорее ты этому научишься, тем быстрее это станет одним из твоих качеств, которые ценят окружающие.

Совет № 10

Практикуйся в балансе

Как и большинству девушек твоего возраста, тебе, возможно, непросто найти баланс между здоровьем, учёбой, домашними

обязанностями и при этом ещё уделять внимание общению и отношениям. Это можно сравнить с выполнением сложной асаны из йоги, когда ты можешь удержать равновесие лишь на какую-то долю секунды, а потом теряешь его.

Если в твоей жизни есть баланс, то ты учишься все свои приоритетные задачи и превосходно рассчитываешь на них время. Не пренебрегаешь никакой из сфер жизни, каждая из них эффективно развивается, и все тобой довольны. Выполняешь всё, чего от тебя ждут, уделяя этому необходимое время и внимание. И ты тоже довольна собой.

Важное замечание: сделать всё это до сих пор не удавалось ни одной девушке на свете. И ни одному человеку вообще.

В реальной жизни у каждого из нас бывают периоды дисгармонии, когда некоторые жизненные сферы не получают достаточного внимания (или совсем его не получают). Поскольку твои задачи постоянно меняются, всё время сохранять баланс невозможно.

Например, перед выпускными экзаменами иногда приходится учиться в ущерб всему остальному, даже сну. После их сдачи ты можешь подолгу отсыпаться, лишь изредка вспоминая о зарядке или ещё каких-то занятиях. Порой жизнь кажется беспорядочной кучей дел, в которой нужно всё время выбирать, на чём сконцентрироваться, а чем пренебречь. Ужасный стресс!

Вдобавок учителя, родители, братья, сёстры, тренер, друзья – все предъявляют к тебе свои требования, только усугубляя напряжение. Стоит где-то недотянуть, и сразу же слышишь:

- «Если бы ты больше занималась, то добилась бы лучших результатов по этому предмету».

- «Ты так много времени проводишь с N, я чувствую себя брошенной».

- «Всё в порядке? Выглядишь усталой...»

- «Не похоже, чтобы ты работала в полную силу».

- «Живёшь дома, будто в гостинице. Нужно же хоть немного помогать!»

- «Сегодня я посмотрела твои оценки. Нам необходимо поговорить».

- «Ты так поглощена своей жизнью, тебе ни до кого больше нет дела!»

- «Ты слишком много времени проводишь в своей комнате/за компьютером/в смартфоне».

- «Тебя больше занимают друзья, чем собственная семья!»

Совсем не обязательно уметь постоянно поддерживать

идеальный баланс в жизни, как не обязательно идеально выполнять все асаны на занятии йогой. Это просто невозможно. Если гармония и достижима, то лишь на короткое время – такова жизнь. Как только поймалешь равновесие, какая-нибудь назойливая муха непременно окажется рядом, ты отвлечёшься и из прекрасного «лебедя» превратишься в хромую «собаку мордой вниз».

Именно поэтому мастера часто напоминают ученикам, что йога – это практика, то есть такая область, в которой нужно работать (тренироваться) всю жизнь. Совершенство недостижимо, и мастерство – не самоцель. Практика в йоге важнее, чем «правильная» поза. Йогины с уважением относятся к вечно изменчивой природе жизни и человеческого тела.

Что, если развить в себе подобное уважение к ежедневной жизненной необходимости учитывать свои потребности и выполнять обязательства? Помни, что это практика, а у тебя нет цели стать мастером. Иногда ты будешь ощущать, что всё получается само собой. В другие дни многим сферам жизни потребуется твоё усиленное внимание.

Эта глава поможет тебе в практике баланса и заботливого самонаблюдения. Для начала давай послушаем историю Грейс, которая признаётся, что в десятом классе в её жизни было что угодно, кроме красоты и гармонии.

Знакомься: Грейс, 19 лет

Цитата, которая её вдохновляет:

«Баланс не нужно искать, его нужно создавать».

Яна Кингсфорд

«В десятом классе я узнала, что такое баланс, но это был трудный жизненный урок. Тогда я впервые начала встречаться с парнем. До этого мне нравились некоторые мальчики, но дело никогда не доходило до отношений. Поэтому, когда у нас с Джейком всё стало серьёзно, я была счастлива, как никогда раньше, и эта сфера жизни очень сильно отвлекала меня – если не сказать полностью поглотила. В тот момент равновесие казалось мне невозможным, хотя я в нём и нуждалась.

Учиться в десятом классе было сложно, куда сложнее, чем раньше, и мне не всегда удавалось проводить время с Джейком, потому что я ещё занималась танцами и помогала маме водить младшую сестру на разные кружки. Но как только выдавалась свободная минутка, я бежала к Джейку. В часы разлуки мы постоянно переписывались. Многих близких людей это ужасно раздражало, но я не осознавала тогда, что веду себя некрасиво.

Поначалу подружки радовались за меня и мои отношения, но

потом я ощутила, что им со мной неинтересно и они как будто отделились. Но я легко закрыла на это глаза, потому что в любом случае больше хотела быть с Джейком.

Так прошёл год, а в мае мы расстались. Мне было очень тяжело, казалось, что я этого не вынесу. С тех пор прошло уже несколько лет, и сейчас мне странно это говорить, но в тот момент я чувствовала, что полностью опустошена.

Одна из моих подруг узнала о нашем разрыве из соцсетей или как-то ещё и подошла ко мне со словами сочувствия. Это принесло мне огромное облегчение. Я думала, что подруги уже не захотят со мной общаться. Некоторые из них и правда довольно холодно разговаривали со мной какое-то время, но потом мы всё же помирились и снова сблизились.

Если бы не мои подружки, даже не знаю, как бы я справилась с той душевной болью. После они поделились, как им было обидно, что их променяли на парня. Я выслушала и извинилась, призналась, что благодарна им за доброту, и в результате честного и открытого разговора наша дружба стала ещё крепче.

Мы и сейчас очень близко общаемся, хотя и разъехались кто куда. В институте у меня появились новые хорошие знакомые, и они мне нравятся, но своих старых подруг я просто обожаю. Когда люди поддерживают тебя, хоть ты этого и не заслуживаешь, – это дорогого стоит!

Та история во многом изменила меня. Конечно же, я сама научилась лучше дружить, стала более преданной и внимательной. И теперь легче прощаю, потому что знаю, как нужно бывает прощение. Когда подруги простили меня, это было ни с чем не сравнимое чувство. И мне хочется дарить его другим людям.

Мой совет девушкам – помните о своих приоритетах, даже когда это очень сложно. То, что кажется подходящим в конкретный момент, может оказаться не такой уж хорошей идеей в долгосрочной перспективе. Но чтобы жизнь не начала трещать по швам, необходимо держать в голове именно цельную картину.

Сейчас мои основные жизненные приоритеты – достижение поставленных целей и хорошие отношения. Я бы посоветовала девушкам не сосредотачиваться на единственной сфере в ущерб всему остальному – не уходить с головой в одни отношения, не делать приоритетным какое-то одно занятие, например учёбу или танцы. Иначе ты потеряешь баланс. И если случится что-то непредвиденное, можно оказаться в одиночестве и в полной растерянности».

Разбор ситуации

Существует множество вещей, которые требуют внимания и

могут выбить тебя из равновесия. Для Грейс это оказались романтические отношения. Влюблённость нередко нарушает гармонию в жизни людей любого возраста. Совершенно естественно, что нам хочется как можно больше быть с человеком, к которому мы испытываем сильные чувства.

С другой стороны, так же естественно чувствовать себя брошенной, если у подруги вдруг не стало времени для тебя. Возможно, ты уже оказывалась как в одной, так и в другой роли. Каким бы ни был твой опыт, знай, что баланс никому не даётся легко.

Ссориться или поговорить?

Девушки твоего возраста склонны обижаться на подруг, ощущая себя покинутыми, в то время как помочь мог бы открытый разговор. Прямолинейность – очень полезный навык, особенно при сложностях в отношениях. Например, Грейс могла бы поговорить с подругами и дать понять, что не забыла о них, хотя и проводит с Джейком всё свободное время. Небольшие превентивные шаги до того, как ситуация станет по-настоящему напряжённой, могут сильно помочь.

В свою очередь, подружки Грейс могли сами сказать, что им не хватает её внимания. Девушки часто так сильно боятся конфликтов, что закрываются и отстраняются, вместо того чтобы открыто выразить чувства. Кажется, что так лучше, но это иллюзия, потому что проблема остаётся.

Ссориться с подругой вовсе не обязательно. Просто подумай, как дать ей обратную связь. Это значит поделиться своим мнением (впечатлением) насчёт происходящего между вами. Но это не значит обвинять или нападать. Обратная связь всегда предполагает уважение к человеку, а потому более эффективна.

Например: «Грейс, ты знаешь, что мы любим тебя и рады за вас с Джейком. Просто хотим сказать, что скучаем. Сложно видеть тебя всё время с ним, иногда хочется, чтобы ты побыла и с нами».

Подобная обратная связь сообщила бы Грейс важную информацию и показала, что нужно равномерно перераспределить своё время и внимание. Как нам известно, Грейс так повезло с подругами, что они не стали выяснять отношения, а просто поддерживали её в нужный момент. Но далеко не всем девушкам улыбается такая удача. Иногда случается горевать не только о разбитом сердце, но и о потерянной дружбе. И это очень грустно.

Кроме прямолинейности и обратной связи, которые помогают сохранить дружбу и другие отношения, для достижения

жизненного баланса девушкам полезно научиться ясности. Давай поговорим о ней подробнее.

Ясность как путь к гармонии

Подростковый возраст – время перемен, и достичь баланса в этот период бывает тем более непросто. Многим удаётся оценить значимость разных аспектов своей жизни с помощью ясного представления о том, что ты должна и чего хочешь.

«Должна» и «хочу»

Некоторые вещи делать необходимо. Можно сказать, что ты «должна» их делать. Примерами будут школа, домашние обязанности, базовый уход за собой, любые другие обязательства, которые ты на себя взяла. Ты вовсе не обязана записываться в секцию или на курсы, однако, если ты решила туда ходить, посещать тренировки или занятия становится необходимо. На самом деле многие обязательные дела могут приносить радость – спроси, например, сверстницу, которая обожает решать задачи по алгебре или громко петь, когда пылесосит.

Также есть вещи, которые можно назвать «хочу», – это всё, что ты хочешь и можешь сделать. Многие девушки признаются, что заниматься такими делами даже приятнее, когда выполнено всё из обязательного списка. Тогда можно вознаградить себя: посмотреть кино, пообщаться онлайн, поспать, погулять с подружками – словом, сделать то, на что ты любишь тратить свободное время.

Баланс «хочу» и «должна»

Нередко случается так, что в подростковом возрасте девушки так много «должны», что на «хочу» совершенно не остаётся времени. Если у тебя масса различных занятий, то, скорее всего, это неприятное ощущение тебе знакомо. Найти равновесие довольно сложно: хотя цели и амбиции сами по себе замечательные штуки, но, когда в твоей жизни нет места отдыху, развлечениям, творчеству и удовольствиям, однажды за это приходится расплачиваться.

Когда ты слишком занята, то больше подвержена болезням, травмам, тревоге, злости, опустошённости и выгоранию в целом. Но понизить собственную планку или уменьшить уровень ожиданий других людей может быть непросто. Если ты когда-нибудь пробовала бросить спортивную или музыкальную школу, то знаешь, сколько при этом бывает сомнений и семейных сцен.

С другой стороны, когда девушки с головой уходят в

развлечения и забрасывают школу и другие сферы своей жизни, это тоже проблема. В результате они часто страдают от низкой самооценки из-за своих неудач в важных делах, например в учёбе. Чтобы добиться успеха в любой области, нужно время и старание, а развлечения, хотя и выглядят заманчиво, далеко не всегда способствуют позитивным переменам в жизни.

Твоя очередь! Составь свои списки «должна» и «хочу»

Подумай об этих составляющих твоей жизни и составь два списка на листке бумаги или в блокноте.

Как выглядят твои перечни? Если они кажутся переполненными, найди то, что можно вычеркнуть. Так, одна девушка отказалась от подработки, чтобы высвободить время для общения с подругами. А летом, когда появилось больше свободного времени, она вернулась к работе.

Другая десятиклассница знала, что тратит на соцсети время, которое должна посвящать учёбе. Ухудшившиеся оценки подтвердили, что у такого дисбаланса непременно есть последствия. Тогда девушка дала себе обещание выходить в Сеть только после того, как будет сделана домашняя работа. Это помогло ей выстроить приоритеты и почувствовать себя более продуктивной. К тому же она обнаружила, что соцсети доставляют больше удовольствия, когда заслужила их, чем когда чувствуешь себя виноватой за прокрастинацию и невыполненные задачи.

Основа гармонии

Как ты, наверное, заметила, для разных людей важными могут быть совершенно разные сферы жизни. Для одной девочки первым пунктом в списке приоритетов будет учиться только на пятёрки, а другая с лёгкостью обменяет это на возможность выступать за школу в составе волейбольной команды. Эти приоритеты не являются чем-то неизбежным. Так, анализируя в течение некоторого времени собственный список, ты можешь заметить, что вчерашние его лидеры сегодня оказались в самом низу. Но кое-что остаётся ценностью надолго и многое значит для большинства девушек твоего возраста. Вот несколько базовых принципов того, как поставить свои приоритеты на первое место.

Баланс в сердце

Когда в душе царит гармония, ты даришь и получаешь любовь. Это касается семьи, друзей, животных, а может, и всего человечества. Ты слушаешь своё сердце и проявляешь доброту к себе и к окружающим.

В предыдущих главах этой книги ты училась находить контакт с людьми, укреплять отношения, общаться тепло и открыто. Тренируя эти навыки, ты поддерживаешь баланс в сердце и хорошее самочувствие.

Когда ты сталкиваешься с трудностями или находишься в состоянии сильного стресса, ощущение душевной гармонии может пропасть. Заметив это, мягко возвращай себя в состояние любви – к себе и к окружающим. Любовь – главная целительная сила в мире. Стараясь жить в любви, ты поддерживаешь равновесие в сердце и в жизни.

Джина и Вайолет, лучшие подруги, сумели вернуть себе ощущение гармонии, когда решили вместе приготовить ужин для своих семей. Такой подарок наполнил радостью сердца всех участников события. Девушка по имени Салли, заметив, что почти перестала общаться с сестрой, добавила в своё расписание два свидания с сестрой каждый месяц. В результате они сблизились и обе почувствовали себя лучше.

Твоя очередь! Научись душевной гармонии

Как у тебя обстоят дела с душевным равновесием? Что ты можешь сделать прямо сейчас, чтобы в сердце воцарилась гармония? Подумай, что радует тебя и вызывает тёплые чувства. Запиши свои идеи на листке бумаги или в блокноте, чтобы не потерять их из виду и постараться воплотить их в жизнь.

Равновесие ума

Когда твой ум находится в балансе – у тебя правильное отношение к жизни. Ты мыслишь позитивно и ценишь то хорошее, чем обладаешь. Ты приятным образом уравниваешь простые удовольствия творческими или интеллектуальными занятиями и держишь тревогу и навязчивые мысли под контролем, пользуясь техниками из главы «Совет № 9. Меньше думай, больше живи».

Чтобы поддерживать равновесие ума, ты уделяешь время таким занятиям, как медитация, прослушивание успокаивающей музыки, чтение хорошей книги, и ограничиваешь себя в просмотре новостей, особенно перед сном. Ты даёшь мозгу

достаточно времени на перезагрузку, хорошо высыпаясь ночью и находя время ненадолго прилечь даже днём. Баланс полезен для ума, потому что он развивается при интеллектуальных занятиях и перезагружается во время отдыха и расслабляющих практик.

Твоя очередь! Приведи ум в равновесие

Окинь взглядом свою жизнь и посмотри, находится ли твой ум в балансе. Чтобы не забыть, запиши на листке бумаги или в блокноте все хорошие идеи, над которыми собираешься поработать.

Баланс в теле

Йога помогает обрести баланс как телу, так и уму. Девушки, которые занимаются ею, говорят, что такая практика даёт им хорошее самочувствие, спокойствие и улучшает способность к концентрации.

Если тебе интересно попробовать йогу, поищи место, где проводятся занятия, видеокурс или онлайн-уроки. Многие девушки считают, что даже пятнадцать минут практики в день приводят к положительному эффекту в нашей насыщенной событиями жизни.

Но если йога тебя не привлекает, есть множество других способов поддерживать баланс в теле. В первую очередь это такие всем известные вещи, как достаточный сон, здоровое питание, свежий воздух, питьё большого количества воды, регулярные физические упражнения. Если ты расстраиваешься, что не всегда удаётся уделить время этим важным аспектам хорошего самочувствия, вспомни, что совершенство здесь не главное. Достижение баланса в теле – это постоянная практика, которая требует внимания, улучшений, корректировки расписания и образа жизни по мере необходимости. Именно благодаря ей улучшается твоё самочувствие и жизнь вообще.

Твоя очередь! Попробуй вести сбалансированный образ жизни

Посмотри, как ты заботишься о своём здоровье. Совершенно нормально, если твои привычки – и хорошие, и не очень – то и дело меняются. Сегодня ты питаешься исключительно овощами и фруктами, а завтра поглощаешь чипсы пачками. Насколько здоровым можно назвать твой образ жизни? Что бы ты хотела подправить или изменить, добавить или убрать? Запиши свои

Баланс в учёбе

Когда твоя школьная жизнь сбалансирована, учёба становится увлекательной, а ты развиваешься как личность. Совсем не обязательно любить все предметы и в каждом добиваться успеха. Как у любого человека на свете, у тебя будут любимые и нелюбимые дисциплины, одни будут даваться легко, другие – доставлять трудности (и даже мучения). Это нормально и естественно. Не суди себя строго.

Баланс в обучении означает, что ты считаешь свои старания и интерес к предмету более важными, чем оценки. Зацикленность на оценках выбивает тебя из равновесия, потому что в конце концов приводит к стрессу, нехватке отдыха, лишним волнениям и недостаточному вниманию к другим сферам жизни, без которых невозможны гармония и развитие.

Ещё бо́льшая опасность заключается в том, что ты можешь начать бояться школы и потеряешь интерес к учёбе. Страх в таком случае сигнализирует, что нужно сосредоточиться на собственных усилиях, а не на результатах, и восстановить баланс.

Знаешь ли ты, как много подростков каждый год заканчивают школу с очень высокими результатами экзаменов и поступают в институты, а вскоре возвращаются домой, просто потому, что не могут там учиться? Дело не в том, что они недостаточно умные. Просто к моменту поступления в вузы они уже страдают от полного выгорания за годы учёбы в старших классах. За весь тот дисбаланс приходится платить. Выгорание означает, что истощение и стресс подавили последние остатки радости и вдохновения.

Сделай шаг к достижению гармонии прямо сейчас, и ты сумеешь избежать этой участи и выработаешь навык соблюдения баланса, который не раз пригодится тебе впоследствии. Ты привыкнешь поддерживать равновесие всех сфер жизни, а не только стремиться к высоким оценкам.

Твоя очередь! Сделай обучение гармоничным

Как, на твой взгляд, обстоят дела с балансом в учёбе? Подумай, что ты можешь изменить, чтобы поддержать его. На листке бумаги или в блокноте перечисли сферы, в которые тебе хочется вложить больше энергии и усердия.

Гармония в отношениях

Баланс в этой сфере означает, что тебе удаётся уделять время всем важным и близким людям. Качество отношений для тебя в приоритете, поэтому ты погружаешься в общение и полезные занятия, которые помогают войти в контакт с чувствами, мыслями, надеждами и мечтами другого человека.

Поддерживая гармонию в отношениях, ты следишь, чтобы всем хватало твоего внимания. Часто бывает, что родные обижаются и злятся на подростков за то, что те проводят больше времени с друзьями, в соцсетях или запершись в комнате, чем с семьёй. Потерять баланс в отношениях очень легко, и это абсолютно нормальная жизненная ситуация.

Если отношения с кем-то оказались заброшены, кажется, что проще всего проигнорировать эту проблему и постараться избегать человека, у которого к тебе претензии. На самом деле лучше всего, наоборот, возобновить контакт и дать знать, что ты помнишь о вашей дружбе и работаешь над жизненным балансом, чтобы найти время и на неё.

Вспомни ощущение, когда ты чего-то ждёшь. Например, свой заказ в ресторане. Как изменятся твои чувства, если официант подойдёт и скажет, что помнит о тебе: «Сегодня на кухне небольшая задержка, но скоро всё будет готово»? Признав нехватку баланса, даже если не можешь её немедленно восполнить, ты дашь людям понять, что они тебе не безразличны.

Если хочется хоть немного улучшить ситуацию, помни, что мелочи могут значить очень много. Попробуй выработать позитивное отношение к времени, проведённому в кругу семьи, вместо страха, игнорирования или скандалов. Лучше приложить старание, чем потом извиняться. А ещё напоминай себе, что желание близких проводить с тобой время означает, что ты для них действительно важна.

Твоя очередь! Найди гармонию в отношениях

Что нужно изменить, чтобы твои отношения с близкими людьми стали более сбалансированными? Подумай, как можно этого достичь и как в таком случае улучшится твоя жизнь? Выпиши идеи на листок бумаги или в блокнот.

Советы закончились!

Поздравляю! Ты проработала все десять советов и продолжаешь двигаться в правильном направлении, взаимодействуя с окружающими людьми. Теперь ты знаешь больше о социальных и эмоциональных факторах, помогающих выстраивать отношения. Полученные новые коммуникативные

навыки позволяют тебе чувствовать себя уверенно в различных ситуациях и добиваться поставленных целей.

Главное, помни: с любовью и намерением что-то изменить ты непременно придёшь к такой жизни, о которой мечтаешь.

Всё начинается с того, чтобы открыть своё сердце людям и себе самой. Доброго пути! **Благодарности автора**

Мне очень повезло, что девушки, которые приходят на консультации, пускают меня в свою жизнь, позволяют наблюдать за их переживаниями и размышлять об увиденном. Иногда я становлюсь свидетельницей эмоциональной разрядки юных клиенток, иногда вместе с ними разгребаю ворох впечатлений и стимулов, которыми насыщена сегодня жизнь подростка. Иногда мы совместно размышляем над идеями, возможностями и решениями. Вдохновением и опытом, необходимым для создания этой книги, я обязана девочкам и девушкам, с которыми мне довелось работать.

От всего сердца благодарю своих родных и друзей за всевозможную помощь и поддержку. Дорогие Бет, Андреа, Кэрри, Джесси, Патрик, Том, Хайди, Лайн – спасибо вам, что поддерживали меня. Благодарю свою невероятно энергичную сестру Кару и племянниц Кэли и Эмми, моих чудесных папу и маму, моих любимых дочек Марли Роуз и Дейзи Рэйн.

Большое спасибо также Джин Блумквист за кропотливую редакторскую работу и Джесс О'Брайен за мотивацию написать эту книгу. Благодарю Манезу Гроссман и Тайлера Уоличека за помощь в создании тестов. Ваш юный взгляд мне очень пригодился. Джоанна Даблдей, я безмерно благодарна за твою приверженность продвижению моей работы в Сети. **Об авторе**

Люси Хеммен – известный американский практикующий психолог и доктор наук, специализирующаяся на работе именно с тинейджерами. Уже более двадцати лет она успешно помогает девочкам-подросткам справляться с такими проблемами, как стрессы, пониженная самооценка, боязнь раскрыться перед другими людьми и неумение заводить друзей, конфликты в отношениях со сверстниками и так далее.

Люси Хеммен живёт и работает в США (Санта-Круз, штат Калифорния). Однако её советы уже высоко оценили юные читательницы во всём мире, ведь описываемые в книге Люси ситуации очень актуальны для сегодняшних тинейджеров в любой стране.